

బ్రహ్మర్షి పత్రిక దివ్య ఆశీస్సులతో...

జీవిత శాస్త్రం

(మొదటి భాగం)

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

అనుబంధం :
బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి
ఆత్మకేత్రం

బ్రహ్మర్షి పత్రిక

జీవిత శాస్త్రం

(మొదటి భాగం)



రచన మరియు ప్రచురణ :

తటవర్తి పీఠ రాఘవరావు

తటవర్తి వారి వీధి, భీమవరం - 534 201. పుగోలిజిల్లా.

ఫోన్ : 08816-234353, సెల్ : 94403 09812

email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

జీవితశాస్త్రం

(మొదటి భాగం)

రచన & ప్రచురణ : తటవర్తి వీర రాఘవరావు

మొదటి ముద్రణ : జూన్, 2007
ప్రతులు : 1000

నాల్గవ ముద్రణ : జనవరి, 2010
ప్రతులు : 3000

రెండవ ముద్రణ : అక్టోబర్, 2007
ప్రతులు : 1000

ఐదవ ముద్రణ : నవంబరు, 2011
ప్రతులు : 3000

మూడవ ముద్రణ : జూలై, 2008
ప్రతులు : 2000

అరవ ముద్రణ : డిసెంబరు, 2012
ప్రతులు : 3000

వెల : రూ. 70/-లు

ప్రింటింగ్

: చైతన్య గ్రాఫిక్స్,

తటవర్తి వారి వీధి, ఆంధ్రాబ్యాంక్ ప్రక్కన,

భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 9848393179, 9849393179

కాపీల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201, పుణ్యోజిల్లా.

ఫోన్ : 08816 - 234353, సెల్ : 9440309812

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్మెంట్ - ఇండియా

for T.V.Raghavarao Sir E-Books visit :

<http://www.facebook.com/groups/304862109608787>

ద్వారం గురించి మరింత వివరాలకు కొరకు ఈ క్రింది వెబ్సైట్లను దర్శించండి.

1) www.pssmovement.org, 2) www.meditationeverywhere.org,

3) www.pyramidvalley.org, 4) www.pyramidseverywhere.org,

5) www.thepyramidradio.com

తెలుగులో సమాచారం కొరకు <http://pssmovement.org/telugu/>

విషయ సూచిక

1. "నా జీవితంలోనివి కష్టాలు కాదు, భగవంతుని వరాలు!"	5
2. ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?	6
3. "ముక్తికి సులభ మార్గం!"	9
4. "మతాలెన్నైనా మానవులంతా ఒక్కటే, ధ్యానం ఒక్కటే!"	11
5. ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే?	14
6. "ధ్యానం లింట్ ధ్యానమే చేయాలి!"	17
7. విద్యార్థులకు, యువతకు ధ్యానం.	19
8. "ధ్యాన సాధన పురోగతిలో ఉన్న వారి స్థితి!"	22
9. "ధ్యానం - మాంసాపహరం!"	24
10. జంతువులకు, వృక్షాలకు చాలా తేడా వుంది.	29
11. "మానవ జీవిత లక్ష్యం!"	33
12. "ఒక్కసారి ఆలోచించండి!"	35
13. మనర్షి మనం మరచిపోతున్నాం!	37
14. అద్వైతాత్మను వదిలి సొంత ఇల్లు చేయాలి!	39
15. అత్తాన్యేషణలోనూ అవరోధాలుంటాయి!	41
16. జీవితాన్ని పొదుపుగా వాడాలి!	44
17. ఏమి చేశాము? అన్నది కాదు, ఎలా చేశాము? అన్నదే ముఖ్యం!	46
18. అన్యోధ్యరణ కాదు - అభ్యోధ్యరణ గావించుకోండి!	48
19. DOG లా ప్రవర్తించకండి GOD లా మారండి!	49
20. "అజ్ఞానమనే చీకటిలో జీవించకూడదు-జ్ఞానమనే దీపాన్ని వెతకాలి!"	50
21. ఏది కోరాలో తెలుసుకోవాలి!	52
22. భగవంతుడు లిండరికీ అదృష్టం కలిగించడానికే ప్రయత్నిస్తాడు!	54
23. మురిసిపోవద్దు!	55
24. కురుబదే శరీరాన్నే కాదు, కురుబదని అత్తనూ పోషించాలి.	57
25. భోగీ ఎవరో? యోగీ ఎవరో? తెలుసుకోవాలి!	59
26. యోగులు సామాన్య జీవితాన్నే ఎంచుకుంటారు.	64
27. తెలుసుకోండి!	66
28. లోకం తీరు!	68
29. శంద్రి చెయ్యిలాంటిది ఆనాపానసతి	70
30. ముందు మనం మారాలి!	71

31. పరిస్థితులు అనుకూలంగా మరల్చుకోవాలి!	72
32. అందరూ ఒక్కటే!	73
33. బాగున్నారా? అని ఎప్పుడు అనాలి?	75
34. మనస్సును మలినం చేయకూడదు!	77
35. అందం అన్నది చూసే చూపులోనే వుంటుంది!	80
36. జీవితానికి ధ్యానమనే అవకాశ వేయాలి!	82
37. పంచించి పెంచబడుతుంది!	83
38. పరోపకారం పుణ్యం - పరవీడనం పాపం!	85
39. ఆనాపానసతి అనే పాదరక్షలు వేసుకోండి!	88
40. ఎప్పుడూ మన పాత్ర పాత్రే!	89
41. ప్రతి చర్యకు ప్రతిచర్య వుంటుంది!	91
42. ప్రకృతితో పోరాడకూడదు!	92
43. తాంకిని కొనరే!	94
44. మనల్ని దిగతార్చుకోకూడదు!	96
45. అప్పు పెంచుకోవడం కాదు, తీర్చుకోవాలి!	99
46. " నిజమైన భక్తుడు!"	101
47. పూజకంటే గుణం ముఖ్యం!	103
48. భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచటమే భక్తి!	106
49. చూడనలసింది!	109
50. కరియుగాంత లక్షణాలు!	111
51. ధ్యానం విశిష్టత!	115
52. 2013 నాటికి ప్రపంచ స్థితి ఎలా వుంటుందంటే?	118
53. "ఇతరులు కాదు - ముందు మనం బాగుపడాలి"	120
54. మానవులాంటా ఒక్కటే వారి మానసిక స్థితులే వేరు!	122
55. " అవసరాలు - కోరికలు !"	124
56. ' సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి! '	126
57. ' ఏదైనా సాధించాలంటే కృషి చెయ్యాలి '	128
58. నా ధ్యాన జీవితం.	169

అనుబంధం

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి

ఆత్మక్షేత్రం

133

“నా జీవితంలోనివి కష్టాలు కాదు, భోగవంతుని వేరాలు !”

1. నేను శక్తిని అడిగాను -
భగవంతుడు నాకు కష్టాన్ని ఇచ్చి శక్తిని పొందమన్నాడు.
2. నేను సంపదను అడిగాను -
భగవంతుడు నాకు మట్టిని ఇచ్చి దింగారం చేసుకోమన్నాడు.
3. నేను ధైర్యాన్ని అడిగాను -
భగవంతుడు నాకు ప్రమాదాలు ఇచ్చి ధైర్యం వహించమన్నాడు.
4. నేను వరాలు అడిగాను -
భగవంతుడు నాకు అవకాశాలు ఇచ్చాడు.
5. నేను ఆయన ప్రేమను అడిగాను -
భగవంతుడు అపదల్లో ఉన్నవారి చెంతకు నన్ను పంపించాడు.
6. నేను ఇష్టాన్ని అడిగాను -
భగవంతుడు నాకు సమస్యల్ని ఇచ్చి పరిష్కరించమన్నాడు.
7. నేను పురోగతి అడిగాను -
భగవంతుడు నాకు అవరోధాలు కల్పించి సాధించమన్నాడు.
8. నేను లోకానికి మంచి చెయ్యాలని అడిగాను -
భగవంతుడు ఇబ్బందులు కల్పించి అధిగమించమన్నాడు.
9. నేను ఆయన్ను మరువకూడదు అని అడిగాను -
భగవంతుడు బాధలు ఇచ్చి ఆయన్ను గుర్తుంచుకోమన్నాడు.
10. నేను పాపాలు క్షమించమని అడిగాను -
భగవంతుడు ధ్యాన సాధన చేసుకోమన్నాడు.

అలా జీవితంలో నేను కోరుకున్నదేని పొందలేదు -

నాకు కావలసిందే నేను పొందాను.

ఈ విధంగా జీవితంలో జరిగే ప్రతి సంఘటన నుండి నాకు అవసరమైనవి పొందటం నేను నేర్చుకున్నాను. చివరకు ఏమి జరిగినా నా ముందే అని అర్థం చేసుకున్నాను. మీరు కూడా అర్థం చేసుకోండి. జరిగేది అంతా మన ముందే.

అందుచేత మీ జీవితంలో ఏమి జరిగినా విచారించకూడదు. ఇవన్నీ అర్థం కావాలంటే బ్రహ్మర్షి పత్రిక బోధించే ‘శ్వాసమీద ధ్యాన ధ్యానం’ చెయ్యాలి.

ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?

పశంజలి మహర్షి "మనస్సుకు ఒక సామర్థ్యం ఉందని" అంటారు. ఆ సామర్థ్యాన్ని సరైన దిశగా సంధించినపుడు మనకు ఏదైతే తెలుస్తుందో అదే నిజం అవుతుంది. ఆ సామర్థ్యాన్ని వినియోగించడం తెలియనపుడు మనకేదైతే తెలుస్తుందో అది అంశా తప్పే అవుతుంది.

ఒక తాడుకు రెండు కేంద్రాలు వున్నప్పుడు ఒక కేంద్రాన్ని 'ప్రమాణం' అంటే సరైన దిశ అంటారు. దీనికి పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ఉన్న కేంద్రాన్ని 'విపర్యయ' అంటే సరికాని దిశ అంటారు. మన మొదటి అంటే ప్రమాణ కేంద్రం లేదా వాస్తవ జ్ఞానం (రైట్ నాలెడ్జ్) పనిచేస్తూంటే అప్పుడు మనం దేనిపైనయితే బుద్ధిని కేంద్రీకరిస్తామో అది మనకు బహిర్గత మవుతుంది. మనకు ఏదైతే తెలుస్తుందో అదే నిజమవుతుంది. అప్పుడు మనం ఏం చేసినా సరిగ్గా చేస్తాం. మనం ఏ రంగంలో దేన్ని ఎంచుకున్నా సరిగ్గా ఎంచుకుంటాం. మనం ఏ నిర్ణయం చేసుకున్నా అది సరైన నిర్ణయమవుతుంది.

మన రెండవ కేంద్రం అంటే 'విపర్యయ కేంద్రం' లేదా తప్పుడు జ్ఞానం (రాంగ్ నాలెడ్జ్) పనిచేస్తూంటే, మనమేం చేసినా తప్పగానే చేస్తాం. మనం దేన్ని ఎంచుకున్నా తప్పగానే ఎంచుకుంటాం. మనమే నిర్ణయం తీసుకున్నా అది తప్పే అవుతుంది. ఎందుకంటే నిర్ణయం మనం చేయట్లేదు. తప్పుడు కేంద్రం పనిచేస్తుంది.

కొంతమంది "మేం చాలా దురదృష్టవంతులం" అనుకుంటూంటారు. కారణం వారేం చేసినా, అది తప్పవుతుంది. వారు మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రయోజనం వుండదు. ఎందుకంటే అసలు మూల కేంద్రం మూరాలి. వారి మనస్సు అవసరవ్వ దిశలో పయనిస్తోంది. వారు అనుకోవచ్చు మంచే చేస్తున్నామని, కానీ చివరకు అది చెడే జరుగుతుంది. వారి మంచి ఆలోచనలు ఏదీ వారికి సహాయం చేయలేవు. వారు నిష్పహీయులు.

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు చెప్పిన ఈ క్రింది విషయాలు వింటే చింతింపట్లయితే, ప్రతీ ఒక్కరూ వారి మనస్సును ఎప్పుడూ సరైన దిశ అంటే ప్రమాణ కేంద్రంలో ఉంచుకోవచ్చు. జీవితంలో ఎన్నో విషయాలు సాధించ వచ్చు. అలా విద్యార్థులు, ఉద్యోగిస్తులు, వ్యాపారస్తులు, యువకులు, స్త్రీ, పురుషులందరూ తమ తమ జీవితాలలో వారికి అసక్తి వున్న వివిధ

రంగాలలో, వివిధ కళలలో, నిష్ణాకులై ఎంతో ఉన్నత స్థితి పొందవచ్చు. మంచి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు గడించవచ్చు. వారి కుటుంబానికి కాదు, దేశానికి కూడా మంచి పేరు సంపాదించవచ్చు.

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు చెప్పిన తొమ్మిది ముఖ్య విషయాలు :-

ఆహారం :-

1. సరైన ఆహారం :- సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకోవాలి. తమోగుణ, రతోగుణ ప్రధానమైన ఆహారం తీసుకోకూడదు. అంతేకాదు సాహారమైన మాంసాహారం పూర్తిగా వదలాలి. శుద్ధ శాఖాహారమే తీసుకోవాలి. ఇదే సరియైన ఆహారం.

2. మితాహారం :- ఆకలి ఎంత వుంటే అంతవరకే ఆహారం తీసుకోవాలి. రుచిగా వుందని పీకలదాకా తినకూడదు. దీని వల్ల చాలా అనర్థం కలుగుతుంది.

3. నిరాహారం :- "లంభాణం పరమ ఔషధం" అన్నారు. అందుచేత 15 రోజులకోసారి కానీ, నెల రోజులకోసారి కానీ నిరాహారం పాటించాలి, అంటే ఉపవాసం ఉండాలి.

భాషణం :-

4. సరైన భాషణం :- మాట్లాడేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. మాట్లాడే మాట మనకైనా ఉపయోగపడాలి లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగ పడాలి. లేకపోతే ఎందుకు వ్యర్థమైన మాటలు? మన మాటలు ఎవరినీ అనవసరంగా భాధించకూడదు! ఎవరినీ నష్టపరచకూడదు.

5. మిత భాషణం :- దీర్ఘగంధ తక్కువగా మాట్లాడాలి! ఎక్కువగా మాట్లాడితే ఎన్నో అపస్థిరాలు, అసత్యాలు మన నుండి వెలువడతాయి. అవి మనకు నష్టాన్ని కలగజేస్తాయే కానీ, లాభం చేకూర్చలేవు.

6. నిర్యాషణం :- అంటే మౌనం! మౌనంలో మనం శక్తిని పుంజుకుంటాం. గాంధీగారు చాలాసార్లు మౌనం పాటించేవారు. మెహర్బాబా, రమణ మహర్షి తమ జీవితమంతా మౌనంలోనే గడిపారు. అందుచేత నెలకు ఒక రోజైనా మౌనం పాటించాలి.

ఆలోచన :-

7. సరైన ఆలోచన :- మన ఆలోచనలు స్వార్థ పూరితమైనవి కాకుండా, సమాజ నైయస్కు కలిగించేవిగా వుండాలి. అవి మనకైనా ఉపయోగ పడాలి, లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగపడాలి లేకపోతే ఎందుకీ వ్యర్థమైన ఆలోచనలు?

8. మిఠాయిలోపన :- అవసరం మేర మాత్రమే ఆలోచించాలి. అక్కర్లేని విషయాలు ఎక్కువగా ఆలోచించడం వల్ల శక్తి, మనశ్శాంతి కోల్పోతాం. ఎన్నో శారీరక రుద్ధతలు తెచ్చుకుంటాం. అందుచేత వీలైనంత తక్కువ ఆలోచించాలి.

9. నిరాలోచన (ధ్యానం) :- మనస్సులో ఎటువంటి ఆలోచనలు లేకుండా ఉండాలి. "నిర్విషయ మనుః ధ్యానం" అన్నారు పతంజలి మహర్షి. అంటే మనస్సులో ఆలోచనలు లేకుండా చేయడమే నిరాలోచన, అదే ధ్యానం. ఇది బ్రహ్మర్షి పత్రికలో బోధించే "శ్వాస మీద ధ్యాన" వల్లనే సాధ్యం! ధ్యానం ఎక్కువ చేస్తే పై విషయాలలోని లాభాలు కూడా పొందవచ్చు.

మామూలుగా ఉపవాసంలో 0.1% లాభం కలుగుతుంది. అలాగే మూనంలో 0.9% లాభం కలుగుతుంది. కానీ ధ్యానంలో 99% లాభం కలుగుతుంది. అందుచేత మనస్సుకు విశ్రాంతి ఇవ్వడం ద్వారా, అంటే ధ్యానం చేయడం ద్వారా అత్యధిక లాభం పొందవచ్చు. అంతేకాదు ధ్యానం ద్వారా మనస్సును "ప్రమాణ కేంద్రం"లో ఉంచుకోవచ్చు అంటే సరైన దిశలో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా మన జీవితంలో అద్భుతాలను సృష్టించుకోవచ్చు. తోరుకున్నవి సాధించుకోవచ్చు. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవచ్చు. మనతో పాటు కుటుంబాన్ని కూడా సుఖసంతోషాలతో ఉంచవచ్చు. అందుకే ధ్యానాన్ని "దివ్య ఔషధం" అన్నారు.

ఈ విధంగా బ్రహ్మర్షి పత్రికలో చెప్పినటువంటి ధ్యానం చేయడం ద్వారా మనలో అంతర్గత సమతుల్యాన్ని సాధించవచ్చు. ఎప్పుడైతే మనలోపల సమతుల్యం సాధ్యమైందో అప్పుడు మనలో ఎలాంటి భయం ఉండదు. మనశ్శరీరాలు స్థిరంగా వుంటాయి. అప్పుడు 'ప్రమాణం', అంటే 'వాస్తవ జ్ఞాన కేంద్రం' పని చేయడం మొదలు పెడుతుంది. ఆ కేంద్రం ద్వారా ఏదైతే మనం తెలుసుకుంటామో అదే వాస్తవం. అదే నిజం. ప్రమాణం పనిచేస్తే, మన మనస్సు రూపాంతరం చెందితే, మనం ఋషులవుతాం. దైవస్వరూపులవుతాం.

“ముక్తికి సులభ మార్గం!”

“ముక్తి” అంటే “దుష్టరాహిత్య స్థితి” దానినే ‘మోక్షం’ అని అంటారు. గాత్రము బుద్ధుడు దీనినే ‘నిర్వాణం’ అని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవిత గమ్యం ఆ స్థితికి చేరుకోవడమే.

పూర్వం ముక్తికోసం యజ్ఞం, యాగం, త్యాగం, వైరాగ్యం, యోగం, సన్యాసం, తపస్సు మొదలైన మార్గాలు అనుసరించేవారు. పై మార్గాలు ప్రస్తుతం అందరికీ అందుబాటులో లేకపోవడటం వల్ల ఏ ఒకానొకరో తప్ప, మిగిలిన సామాన్య మానవులు వీటిని ఆచరించలేక, ముక్తిని పొందలేక, దుఃఖాలరమైన సంసార చక్రంలో నలుగుతున్నారు.

బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రి గారు ఏదో కొద్ది మందికి పరిమితమైన ఈ ముక్తి మార్గాన్ని అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకు వచ్చి ఇది అందరి సొత్తు చేస్తున్నారు. ముందుగా మనం యజ్ఞ, యాగాదులు మొ॥ వాటి గురించి కొద్దిగా తెలుసుకుందాం.

యజ్ఞం, యాగం :- ఈ యజ్ఞ యాగాలు ధన బలం, అధికార బలం కలిగిన వారు, మహారాజులు నిర్వహించేవారు. ‘కామ్యకర్ష’ కనుక దీని ఫలితం స్వల్పంగా ఉండి, చేసిన వారు కూడా శాశ్వతమైన మోక్షం పొందలేక పోయేవారు. ప్రస్తుతం సామాన్యులు వీటిని ఆచరించలేరు కూడా.

త్యాగం, సన్యాసం :- త్యాగమంటే అంతా వదిలి వేయటం, సన్యాసమంటే, ఇల్లు వాటిలి, భార్య పిల్లలు, బంధువులు, ఆస్తిహిస్తులు మొ॥ వాటిని వదిలి కావీర్య వస్త్రాలు ధరించి ఆరణ్యాలకు వెళ్ళటం. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఇవి ఎవరికీ సాధ్యం కాదు.

యోగం :- యోగమంటే అష్టాంగయోగమనో, హఠ యోగమనో భావిస్తారు. అష్టాంగయోగం అంటే 1.యమం, 2.నియమం, 3.ఆసనం, 4.ప్రాణాయామం, 5.ప్రత్యహారం, 6.ధారణ, 7.ధ్యానం, 8.సమాధి. అష్టాంగమార్గంలో ధ్యానం 7వ అంగంగా చెప్పబడింది. ధ్యానం కుదరటానికి ప్రయత్నం చేసేవారు మొదటి యమ, నియమాల్లో విడిచిపెట్టే చాలా మంది ఈ మార్గం వదిలేస్తున్నారు. అలా హఠయోగంలో శరీరాన్ని ఎంతగా కష్టపెట్టినా ఫలితం పొందలేకపోతున్నారు.

తపస్సు :- తల క్రిందపెట్టి తాళ్ళు పైకిపెట్టి, అలా అనేక కష్టతరమైన ధంగీమలలో, మండలిండలో మలమలమాడుతూ లేక వర్షంలో తడుస్తూ అవసరం లేకుండా రోజులు, నెలలు సంవత్సరాలు కష్టపడటం చూసి సామాన్య మానవులు తపస్సు తోలికి పోలేకపోతున్నారు.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఏం చేయటానికి తోచక తికమక పడుతున్న ప్రజానీతానికి బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు పండితుని నుండి పామరుని వరకు, ధనికుని నుండి సామాన్యుడి వరకు, వృద్ధుల నుండి పిల్లల వరకు,

పుణ్యక్షుల నుండి విపాక్షుల వరకు, బ్రహ్మచారులే కాకుండా సంసార జీవితంలో వున్నవారందరికీ ఎన్నో జన్మలు శ్రమపడనవసరం లేకుండా ఈ జన్మలోనే “దుష్ట రాక్షాత్వస్థితి లంటే ముక్తిని” కలుగచేస్తున్నారు ఇదే ఆఖరి జన్మగా చేస్తున్నారు. అందరినీ భగవంతులుగా మారుస్తున్నారు. ముక్తి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించగలిగే తేలికైన ధ్యాన పద్ధతిని అందించారు. ఈ విధంగా ఆయన ముక్తికి, సులభమైన, దగ్గర మార్గం చూపించారు. మనం ఆ మార్గం గుండా ప్రయాణించడమే తరువాయి, ముక్తి వదాన్ని అందుకుంటాం.

బ్రహ్మర్షి ప్రక్రితీ అందించిన, ఈ ధ్యాన సాధనకు ధన వ్యయం అవసరం లేదు. శారీరక శ్రమ లేదు, కుల, మత, వర్గ భేదాలు లేవు, కలీర నియమాలు లేవు. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేయవచ్చు. ఈ విధంగా బ్రహ్మర్షి పత్రికారు సాధ్యం కాని, కలిగివున్న సాధనలను సులభతరం చేసి సామాన్య జనులకు అందించి, మహాపాపం చేస్తున్నారు.

ఓహో! ఎంత సులభతరం ఈ ధ్యాన పద్ధతి! మనకు వున్న ఆస్తి విస్తృతు వదలనక్కరలేదు, భార్యపిల్లలను వదలనవసరం లేదు, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు మానవలసిన పనిలేదు. కాఫీయం, ఐడలు మొ॥ వాటిని ధరించనవసరం లేదు. దండం, కమండలం స్వీకరించ పనిలేదు. నిర్జన ప్రదేశాలకు వెళ్ళనక్కరలేదు. ఎక్కడి వారు అక్కడే వుండవచ్చు ఏ పని చేసే వారు ఆ పనే చేసుకోవచ్చు. ఎవరి ఇంటి వద్ద వారు ఈ ధ్యాన సాధన చేసి ఇదే ఆఖరు జన్మ చేసుకోవచ్చు.

ఎడారిలో చిక్కుకుని దాహంతో అలమటిస్తున్న వారికి ‘ఒయా సిన్సు’ దాహాన్ని తీర్చినట్లుగా, అకాంతిలో అలమటిస్తున్న ప్రజల దుష్టాలను, రోగాలను, బాధలను బ్రహ్మర్షి పత్రికీ విశోధింతున్నారు. అంతేకాదు మనలోని దుర్గుణాలను, దురలవాట్లను విశోధిస్తూ మౌనానికి అంతిని ప్రసాదిస్తున్నారు. మన సంసార జీవితంలో అనందాన్ని కలుగ చేస్తున్నారు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి పెరిగేలా చేస్తున్నారు. మనలోని కాలిన్యాన్ని, దుర్మార్గాన్ని, న్యాయాన్ని విశోధిస్తూ మంచి మనుషులుగా మార్చి, తమ స్వలాభాన్ని కూడా చూసుకోకుండా సమాజానికి సేవ చేసేవారుగా తయారు చేస్తున్నారు.

ఇప్పటికే పత్రికార వర్గ కొన్ని లక్షల మంది ఈ విధంగా తయారయ్యారు. ఇంకా కోట్ల మంది తయారు కాలోతున్నారు! “మహాత్ములు, కారణ జన్ములకే కానీ మన దోటి వారికి కాదు” అనుకునే సామాన్యులను సైతం యోగులు గానూ, జ్ఞానులు గానూ మారుస్తున్నారు. నిజంగా ఇది ఒక అద్భుతం! బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు ఇప్పటి స్థితి గతులకు, ప్రపంచ పరిస్థితులకు అనుగు ణంగా ఈ ధ్యాన సాధన మనకు అందించారు. ఇది సాక్షాత్తు భగవంతుడికే తప్ప ఇంకెవరికీ సాధ్యం కాదు! ఇటువంటి ధ్యాన పద్ధతిని అందించిన బ్రహ్మర్షి పత్రి గారికి శతకోటి వందనాలు.

“మతాతెన్నెదా మానవులంతా ఒక్కటే, ధ్యానం ఒక్కటే!”

అఖిల భారత “పెరమిడే స్థిరిచ్చువల్ నానైదీన మూవ్మెంటు” వ్యవస్థాపకులు బ్రహ్మర్షి పత్రికారు భారతదేశం అంతటా “అనామినసతి” అనే ధ్యానాన్ని విశేషంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు వారి ఉపన్యాసాలలో లేక ప్రచారంలో ఎక్కడా స్త్రీ పురుష భేదం గాని, కుల భేదం గాని, మత భేదం గాని కనబడదు.

ఈ భూమండలం మీద దేశాలు వేరైనా, దేశాలలోని రాష్ట్రాలు వేరైనా, రాష్ట్రాలలోని ప్రాంతాలు వేరైనా సృష్టిలో జీవించే మానవులంతా ఒక్కటే. మానవులలో స్త్రీ పురుష భేదం వుండవచ్చు, పేదవాడు, ధనవంతుడు అనే భేదం ఉండవచ్చు. తెలుపు, నలుపు రంగు తేడా వుండవచ్చు. కులాలు వేరు కావచ్చు మతాలు వేరు కావచ్చు కానీ మానవులంతా ఒక్కటే.

అందరికీ తోలికలు కలుగచేసే మనస్సు వుంది. అలోచించే బుద్ధి వుంది. అందరిలోను వ్రాణం వుంది. (అదే జీవుడు, అదే ఆత్మ, అదే చైతన్యం) అందరూ ఒకేలా ఆగ్నిస్తున్నారు. అందరూ ఒకేలా మరణిస్తున్నారు. అందరికీ కళ్ళు (చూసే శక్తి), చెవులు (వినేశక్తి), ముక్కు (వాసన చూసే శక్తి), నోరు (రుచి చూసే శక్తి), చర్మం (స్పర్శించే శక్తి) వున్నాయి. అందరిలోను రక్తం వుంది, ప్రమాణురాగాలు వున్నాయి. ఎవరి శరీరానికైనా గాయమైతే అందరికీ బాధ ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అందరికీ దుఃఖం, సంతోషం ఒకేలా ఉంటాయి. అందరికీ ఒకేలా శారీరక రోగాలు వస్తాయి.

ధ్యానం చేస్తే ఏ మతం వారికైనా ఒకే రకమైన అనుభవాలు, ఒకే రకమైన లాభాలు కలుగుతాయి. ధ్యానం చేస్తే హిందువులకు ఒక రకమైన అనుభవం, ముస్లింలకు ఒక రకమైన అనుభవం, క్రిస్టియన్లకు ఒక రకమైన అనుభవం కలుగుదు. అందరికీ ధ్యానం చేస్తే రోగాలు నయమవుతాయి. మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. ఎవరైనా ధ్యానం చేస్తే వారిలోని దుర్గుణాలు అంటే తోపం, అందోళన, భయం, శాడిజమ్ (ఇతరులను బాధపెట్టి ఆనందించే గుణం) మొ॥ వీరితాయి. ఇంకా దురలవాట్లు అంటే సిగరెట్లు, కాల్చడం, మద్యం సేవించడం, జూదం, వ్యభిచారం, మత్తు పదార్థాలు అంటే గంటాయి, భంగి వగైరా సేవించటం లాంటివన్నీ ప్రయత్నం లేకుండానే వీరితాయి. ధ్యానం వలన అందరికీ ఏకాగ్రత, బుద్ధి కుశలత, శ్లాపకశక్తి పెరుగుతాయి. ధ్యానం వల్ల వారిలోని అంతర్గత శక్తిని వెలికి తీసుకోగలుగుతారు. వారు చేసే పనులలో నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. అంతే కాకుండా అన్ని మతాల వారు కోరుకునే భగవన్నాన్నిధ్యాన్ని పొందుతారు. ఈ రకంగా మానవులందరికీ ఒకే రకమైన లాభాలు

కలుగుతాయి.

ఈ ధ్యానంలో ఏ మంత్రం గాని, ఏ నామం కాని, ఏ దైవరూపం కాని, ఏ గురువు రూపం కాని ఉండదు. ప్రతి ఒక్కరూ ఏ పని చేస్తున్నా శ్వాస జరుగుతూనే వుంటుంది. ఆ శ్వాస లేకపోతే జీవితమే లేదు. ధ్యానం అంటే ఆ శ్వాసను గమనించటమే. దానినే 'ఆనాహింసతి' అన్నారు. రోజులో ఎవరి పయస్సు ఎంత వుంటే అన్ని నిమిషాలు కూర్చోవడమే ఇందులో వేరే ఏ నియమాలు లేవు. ఇందులో వేరే ఏ మతానికి చెందిన దేవుణ్ణి కాని, ఏ గురువును కాని పూజించనవసరం లేదు. ఎవరి శ్వాసే వారికి గురువు.

ఒక విషయం ఆలోచిద్దాం. ఎవరికైనా తలనొప్పి వచ్చిందను కోండి. ఆ నొప్పి క్రైస్తవులకు ఒకరకంగాను, హిందువులకు ఒక రకంగాను వుండదు కదా? అలాగే డాక్టర్ల వద్దకు వెళితే మతాన్ని బట్టి మందు ఇవ్వరు కదా? ఎవరికైనా ఒకే రకమైన ఇబ్బతుకు ఒకే మందు ఇస్తారు. అలాగే ధ్యానంలో అన్ని మతాల వారికి ఒకే విధమైన ఫలితాలు, ఒకే రకమైన లాభాలు. ఒకే రకమైన అనుభూతులు కలుగుతాయి. హిందువులు ధ్యానం చేస్తే కృష్ణుడు కనిపిస్తాడు. క్రిస్టియన్లు ధ్యానం చేస్తే జీసస్ కనిపిస్తాడు. భగవంతుని వారు ఏ రూపంలో ఊహించుకుంటే ఆ రూపంలో కనిపిస్తారు అన్ని మతాల వారు కోరుకునే జీవిత గమ్యం ఒక్కటే. ధ్యానం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ ఆ గమ్యాన్ని చేరవచ్చు.

మొదట యోగా ఒక మతం కాదు గుర్తు పెట్టుకోవాలి. యోగా హిందువు కాదు. యోగా ముస్లిం కాదు. యోగా ఒక శాస్త్రం, ఒక భౌతిక శాస్త్రం లాగ, ఒక గణిత శాస్త్రం లాగ, ఒక రసాయన శాస్త్రం లాగ యోగా కూడా ఒక శాస్త్రం. భౌతిక శాస్త్రం క్రిస్టియన్ కాదు. భౌతిక శాస్త్రం బౌద్ధం కాదు. భౌతిక శాస్త్ర విషయాలు క్రిస్టియన్లు కనిపెట్టి ఉన్నప్పటికీ అది క్రిస్టియన్లది కాదు. కేవలం కాకతాళియంగా భౌతిక శాస్త్రాన్ని క్రిస్టియన్లు కనిపెట్టడం జరిగింది. అయితే అది ఒక శాస్త్రంగా మాత్రమే గుర్తించ బడుతుంది. యోగా ఒక శాస్త్రం దాన్ని హిందువులు కనిపెట్టడం కాకతాళి యమే. అది హిందువులది కాదు. అది అచ్చంగా మనిషి అంతర్గత చలన సూత్రాలను తెలిపే శాస్త్రం అందుకే ఒక ముస్లిం యోగీ కావచ్చు. ఒక క్రిస్టియన్ యోగీ కావచ్చు. ఒక జైన్, ఒక బౌద్ధ అందరూ యోగులు కావచ్చు.

యోగా ఒక శాస్త్రం. అలాగే పతంజలి యోగ ప్రపంచంలో గొప్పవాడు. అరుదైనవాడు. పతంజలితో పోల్చదగినవాడు మరెవ్వరూ లేరు. మానవ చరిత్రలోనే మొదటిసారి మతానికి శాస్త్ర ప్రమాణాన్ని కల్పించాడు. ఆయన మతాన్ని ఒక శాస్త్రంగా మార్చేశాడు. కేవలం సూత్రాలు, ఏ నమ్మకాలు అవసరం లేదు.

మతాలుగా చలామణి అవుతున్న వాటన్నిటికీ నమ్మకాలు కావాలి. ఈ విషయంలో ఏ మతమైనా ఒక్కటే. నమ్మకాలలో తేడాలు ఉండవచ్చు. మహాబలియునికి ఒకరకమైన నమ్మకం ఉంటే, హిందువుకు మరో నమ్మకం, క్రైస్తవీకు ఇంకో నమ్మకం వుండవచ్చు. ఇక్కడ నమ్మకాలతో పనిలేదు. యోగా ఏ విషయాన్ని నమ్ముతుంది చెప్పదు. యోగ అనుభవాన్ని గురించి చెప్పకుంది. ఒక శాస్త్రం ప్రయోగాన్ని గురించి చెప్పినట్లుగా, యోగా అనుభవాన్ని గురించి చెప్పకుంది. ప్రయోగము, అనుభవము రెండూ ఒకటే. అయితే వాటి దిక్కులు వేరు. ప్రయోగం అంటే అది మీరు దయచే చేసేది. అనుభవం మీలో మీరు చేయగలిగే అంతర్గత ప్రయోగం.

శాస్త్రం అంటే ఏదైతే ఉండో దానికి సంబంధించిన అనుభవం. నమ్మకం కాదు. అందుకే మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం యోగా ఉన్నదానికి సంబంధించింది. అనుభవానికి సంబంధించినది. ప్రయోగా త్వకమైనది. ఏ నమ్మకం అవసరం లేదు. భేదం అనుభవాన్ని స్వీకరించగల ధైర్యం కావాలి.

పకంజలి లాగే బ్రహ్మర్షి పత్రికే కూడా ఒక ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త ఆయన ఒక మత గురువు కాదు. ఒక మత ప్రబోధకుడు కాదు. మీరు పత్రికే గారిని అనుకరిస్తే, ఒక గణిత సిద్ధాంతం ఎంత ఖచ్చితమైనదో ఆయన అంత ఖచ్చితం అని తెలుసుకుంటారు. ఊరికే ఆయన చెప్పింది చేయండి. ఫలితం దానంతటా అదే వస్తుంది. ఫలితం వచ్చి తీరుతుంది. ఇప్పటికే భారతదేశంలో ఎన్నో లక్షల మంది ఈ ధ్యానాన్ని చేస్తూ, రోగాల బారి నుండి రక్షించుకుని పూర్తి మానసిక ప్రశాంతతతో తమ తమ జీవితాలను సుఖమయం చేసుకున్నారు. హిందువులే కాదు, ముస్లింలు, క్రైస్తవులు కూడా ఈ ధ్యానం చేస్తూ ఎన్నో లాభాలు పొందుతున్నారు.

మీరు కూడా ఈ కుల మతాల ప్రసక్తి లేని ఈ ధ్యానాన్ని అచరించి మిమ్మల్ని మీరు భగవంతులుగా మార్చుకోండి. మంచి గుణాలను సంకరించుకోండి. మంచిమాటలు, మంచి ఆలోచనలతో సమాజానికి సేవ చేయండి. సమాజంలో అంతరించిపోతున్న పైతిక విలువలు పునరుద్ధరించండి.

కులాలుగా, మతాలుగా, ప్రాంతాలుగా, కుటుంబాలుగా, వృత్తులు గా చీలిపోయి ద్వేషాన్ని పెంచుకుంటూ, ఒకరినొకరు మోసగించుకుంటూ, భయం భయంతో జీవిస్తున్న ఈ సమాజాన్ని ఒక్కటిగా చేయండి. మాన పురింతా ఒక్కటే అని తెలుసుకోండి. అందరిలో వున్నది ఆ భగవంతుడే అని తెలుసుకోండి. గతి తప్పిన ప్రపంచాన్ని సరియైన దారిలో నడిపించండి. అందరూ ధ్యానం చేయండి. ఇదే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి ఆశయం.

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ?

ధ్యానం బాగా కుదరాల్సినా జీవితంలో ధ్యానం ద్వారా మంచి లాభాలు పొందాలన్నా ధ్యానం లో మంచి స్థితి సంపాదించాలన్నా ఈ క్రింది విషయాలు ఆచరించాలి.

ముఖ్యంగా ప్రతిరోజు మానకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి. శబ్దాలు లేకుండా ఉన్న ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోవాలి. కొంచెం చీకటి చేసుకోవాలి. ఏమైనా పనులు ఉంటే పూర్తి చేసుకుని కూర్చోవాలి. వీలైనంత వరకు నామూహిక ధ్యానంలో పాల్గొనాలి. వీరమిదలో ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలి. సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. ఇలా చేస్తూ ముఖ్యంగా మూడు విషయాలు వదలాలి. అవేమిటంటే 1 శారీరక విషం, 2 మానసిక విషం, 3 అధ్యాత్మిక విషం.

ముందుగా శారీరక విషం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మీరు శారీరకంగా ఆహార నియమాలు పాటించాలి. లేకపోతే అది మీ మనస్సును ప్రభావితం చేస్తాయి. మీరు తీసుకునే ఆహారం జీర్ణమై, శక్తిగా మారి శరీరం పనిచేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఒక రకంగా శరీరం అంతా ఆహారమే. ఎందుకంటే ఆహారం తీసుకోకపోతే శరీరం క్షీణిస్తుంది. అందుచేత మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

అలాగే మీ మనస్సు కూడా, మీ శరీరంలో నూర్జ్వరావంతో వున్న ఒక అంతర్భాగం. అందుచేత మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ మనస్సును శాసనస్తా ఉంటుంది. అందుచేత ప్రప్రథమంగా రతోగుణ ప్రధానమైన మాంసాహారాన్ని మానాలి. ఎందుకంటే మీరు మాంసాహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉంటే ఒక రకంగాను, శాశాహారాన్ని తీసుకుంటే మరో విధంగాను, మీ మానసిక స్థితి ఉంటుంది. ఈ విషయం మీరు గమనించాలంటే మాంసాహారం తీసుకుంటూ ఒక నెల, శాశాహారం తీసుకుంటూ ఒక నెల, మీ మానసిక స్థితి గమనిస్తే మీరే తెలుస్తుంది.

అదే విధంగా మాంసాహారంతో పాటు తమో గుణ ప్రధానమైన ఆహారాన్ని కూడా వదలి, సాత్వికమైన శాశాహారాన్నే తీసుకోవాలి. అంటే ముఖ్యాలు వెల్లుల్లి, నిల్వ పచ్చళ్లు ఫ్రైట్ లో నిల్వ ఉంచిన ఆహారం, పులిసిన, పొచిన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు. ఎప్పుడూ శాశాగా ఉండే సాత్విక ఆహారమే తీసుకోవాలి. అంతేకాదు మీరు తీసుకునే ఆహారం మితంగా ఉండాలి. అంటే కొంచెం ఆకలి ఉండగానే మానెయ్యాలి.

అలాగే తీసుకునే అవసరం న్యాయార్థకమై ఉండాలి. ఈ రకంగా అవసరం విషయంలో శాస్త్రజ్ఞ తీసుకుంటే అది మనస్సుకు ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. ఎందుచేతనంటే మనం జీర్ణం చేసుకున్న అవసరం ఓ భౌతికత్యమే కాకుండా, ఓ మానసిక స్వభావం కూడా కలిగి ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి. అవసరానికి ఉన్న ఆ స్వభావం వల్ల, మనస్సులో కొన్ని ఆలోచనలు రేగుతాయి. కొన్ని కోరికలకు మనస్సు లొంగిపోతుంది. అందుచేత మనస్సుకు బలాన్ని ఇచ్చే అవసరం కాకుండా మనోరయ్యానికి పనికి వచ్చే అవసరాన్ని స్వీకరించాలి. ధ్యాన స్థితికి, మనో శూన్యతకు దోహదపడే అవసరాన్నే తీసుకోవాలి.

అందుచేత మరోసారి గుర్తుంచుకోండి- "మాంసాహారాన్ని భుజిస్తూ వుంటే విషాన్ని భోంచేస్తూ ఉన్నట్లే "

రెండవది మానసిక విషం. బాష్పంగా విషపూరితమైన మాంసాహారాన్ని వదిలినట్లే సూక్ష్మమైన విషయాలను కూడా వదలాలి. ప్రతిరోజు మీ మనస్సులోకి మీరు తీసుకుంటున్న వాటిని శాస్త్రజ్ఞగా గమనించండి.

సామాన్యంగా ఇది ఎవరికీ అర్థం కావడం లేదు. కనిపించిన ప్రతి పుస్తకాన్ని చదివేస్తూంటారు. పేపరు చదువుతారు. బీ.వి. నో, సినిమానో, మరోదానినో కాలక్షేపం కోసం చూస్తూంటారు. రేడియో వింటూంటారు. అలాగే కాలక్షేపం కోసం ఇతరులతో ఊసుబాసి కబుర్లు చెబుతూంటారు. అవసరం లేకపోయినా ఇతరుల విషయాలలో, ఇతరుల గొడవల్లో తలదూర్చి అక్కరలేని తలనొప్పి తెచ్చుకుంటూంటారు. ఇతరులతో కబుర్లు చెబుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఇంకొకరికి చెత్త అందిస్తుంటారు అలాగే ఇతరుల నుండి చెత్తను స్వీకరిస్తుంటారు. ఇలాంటి చెత్తను వ్రోగుచేసుకునే పరిస్థితి నుంచి తప్పించుకోవాలి. ఇప్పటికే ఎంతో చెత్త మీలో వ్రేగి ఉంది. ఉన్న భారాన్ని తగ్గించుకోండి. అంతే చాలు.

మనలో ఉన్న చెత్తను తగ్గించాలన్నా కొత్త చెత్తను తీసుకోకుండా ఉండాలన్నా మీరు మాట్లాడటం, వినడం దాగా తగ్గించాలి. ఎంతో అవసరం ఉంటేనే మాట్లాడాలి, వినాలి. పనికి వచ్చే పుస్తకాలు అంటే ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలి. బీ.వి.లలో మంచి కార్మక్రమాలు చూడాలి. ఇతరుల గొడవలలో తలదూర్చకూడదు. అలా నెమ్మది నెమ్మదిగా మాట్లాడటం, వినటం తగ్గిస్తూంటే ఓ నిర్మలత, ఓ ప్రశాంతత మీ మనస్సులో ఏర్పడినట్లు మీరు గమనించగలుగుతారు. అది ధ్యానం మీలో పెరుగడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలా ఏ వ్యాపకాలు ఆలోచనలు లేని కొన్ని ఖాళీలను మీ మనస్సులో తయారు చేసుకోండి. అలా ఆలోచనలు లేని క్షణాలు

ధ్యాన స్థితిలో మీరు పూర్ణత్వం సాధించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

అలాగే మీ నుంచి ఈ విషాన్ని కూడా తొలగించుకోండి. నేను హిందువుని అని అనుకుంటూ మీరు విషపూరితులు అవుతున్నారు. నేను క్రైస్తవుణ్ణి, నేను మహమ్మదీయుణ్ణి, అలాగే నేను భారతీయుణ్ణి, నేను ఈ ప్రాంతం వాణ్ణి, నేను ఫలానా కులం వాడిని, ఫలానా కుటుంబం వాడిని, అని అనుకుంటూ విషపూరితులు అవుతున్నారు. తల్లి పాలు త్రాగేనాటి నుంచే ఈ విషాలు మీలో ప్రవేశించాయి. అంతే కాకుండా మీకు నేర్వే కట్టుబాట్లు, ఆచారాలు అన్నీ కూడా విషాలే. నేను ఒక మానవుణ్ణి అని మాత్రమే మీరు అనుకోగలగాలి. ఈ రకంగా చేసినట్లైతే మీ ధ్యాన సాధన చాలా తొందరగా ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ఇక మూడవది "అధ్యాత్మిక విషం" అంటే "అహంకారం, గర్వం" ఈ విషాన్ని తొలగించుకుని అత్తను నిర్మలం చేసుకోండి. నేను అనే భావన మీ నుండి తొలగిపోయిన క్షణం మీరు మహా శూన్యమైన లోపలికి చేరుకుంటారు.

అహంకారం తేలికగా వీలవాలంటే ఈ విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. భూమి మీద మీ కంటికి కనిపించేది ఏదీ శాశ్వతం కాదు, అన్నీ నశించిపోయేవని గుర్తుంచుకోవాలి. ఐశ్వర్యాలు, పదవులు, అందం, యువ్వనం, ఆరోగ్యం అఖరికి జీవితం కూడా శాశ్వతం కాదని నిరంతరం గుర్తు చేసుకుంటూ వుంటే మీలో అహంకారం ప్రవేశించదు.

అలాగే శరీరం పనిచేసేది అత్తశక్తితోనే అని గ్రహించండి. ఆ అత్తశక్తి లేకపోతే శరీరం శవంగా మారుతుంది. కళ్ళు చూడగలిగినా, చెవులు వినగలిగినా నోరు మాట్లాడినా అన్నీ కూడా అత్త ఉన్నంతవరకే అత్త లేకపోతే ఏదీ పని చేయవు. అందుచేత ఏది సాధించినా, ఎందులో విజయం పొందినా, ఏ రంగంలో ఉన్నక శ్రేణికి ఎదిగినా దానికి మూలకారణం అత్తే అని గ్రహించాలి. అత్త అంటే 'భగవంతుడు' అని తెలుసుకోవాలి. ఆ భావంలో ఉండగలిగితే అహంకారం పెరగదు. కారణం మీ ప్రతి విజయానికి మీరు కారణం కాదు కనుక.

ఇలా మూడు విషాలను వదిలినప్పుడు ధ్యానంలో చాలా తొందరగా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఆలోచనలు అదుపు చేసుకుని మంచి స్థితికి చేరుకుంటారు. కోరుకున్న ఫలితాలు పొందుతారు. బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రికారు చెప్పినవన్నీ సత్యాలని తెలుసుకుంటారు

“ ‘ధ్యానం’ అంటే ధ్యానించే చెయ్యాలి ! ”

ఆధ్యాత్మికంగా ఒక స్థాయిలో ఉన్న వారు అన్ని సాధనల కంటే ‘ధ్యాన సాధన’ ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. వారు ధ్యానం చేస్తే చాలా లాభాలు కలుగుతాయని భావిస్తూ ధ్యానం చెయ్యాలనే తపనతో రకరకాల గురువులను ఆశ్రయించి వారు చెప్పిన ప్రకారం ధ్యానం చేస్తూంటారు.

అలా కొంతమంది కళ్ళు మూసుకుని ఇష్టదైవం యొక్క నామాన్ని స్మరిస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు. ఇంకా కొంతమంది భగవంతుని రూపాన్ని పైనుండి క్రిందకు, క్రింద నుండి పైకి చూస్తారు. ఇంకా కొంతమంది ఒక గురువు దగ్గర మంత్రోపదేశం తీసుకుని ఆ మంత్రాన్నే జపిస్తూంటారు. ఇంకొంతమంది బృగు స్థానంలో మనసు లగ్నం చేస్తారు. ఇంకొంతమంది షట్ చక్రాల మీద పైనుంచి క్రిందకు, క్రింద నుంచి పైకి మనస్సు నిల్పుతూ ధ్యానిస్తున్నామని అనుకుంటారు. ఇంకొంతమంది గాలి పీల్చేటప్పుడు ‘సో’ అని, వదిలేటప్పుడు ‘హం’ అనే మంత్రం మీద మనస్సు లగ్నం చేస్తారు. ఇంకొంతమంది ‘ఓం’ కారం జపిస్తూంటారు. ఇంకొంత మంది గోడ మీద ఒక చుక్క పెట్టి దాన్నే తదేకంగా చూస్తూంటారు. ఇంకొంతమంది వారి గురువుగారి ఫోటోనే తదేకంగా చూస్తూంటారు.

అలా మనస్సును ఏదో ఒకదాని మీద ఏకాగ్రత పరచటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అలా ఏకాగ్రత తోనం ప్రయత్నిస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని భావిస్తారు. కాని ‘ఏకాగ్రత’ వేరు, ‘ధ్యానం’ వేరని తెలుసుకోవాలి. అలా నామస్మరణ చేయడం, మంత్రాన్ని జపించడం అన్నవి మూసినక జపమే కానీ ధ్యానం కాదు.

అలా ధ్యానం అనుకుని, జపం చేస్తూ సంవత్సరాల తరబడి తమ జీవితాన్ని శ్రమను వృథా చేసుకుంటున్నారు. అలా మూసినక జపం చేయడం వలన జప ఫలితమే వస్తుంది. కాని ధ్యాన ఫలితం రాదు. ఉత్తర గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు “జపకోటి సమం ధ్యానం” అన్నారు. అంటే కోటి జపాలు ఒక ధ్యానానికి సమానం, అంటే ఒక గంట ధ్యానం చేసి సాధించే ఫలితం కోటి గంటలు జపం చేస్తే వస్తుందని శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

మరి ధ్యానం అంటే ఏమిటి? దేన్ని ధ్యానమంటారు? అన్నది తెలుసుకోవాలి. పశంజలి మహర్షి ధ్యానం గురించి ఒకే ఒక్క వాక్యంలో చెప్పారు. “నిర్విషయ మనః ధ్యానం” అన్నారు. అంటే మనస్సులో ఏ

విషయాలు లేకుండా వుంచుకోవడం. అంటే ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకోవటం, అంటే మనస్సును ఖాళీ చేయటం, అంటే మనస్సు లేని స్థితే ధ్యానం అని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇక్కడ మనం ఏకాగ్రతకి, ధ్యానానికి తేడా తెలుసుకుందాం. ఎందుచేతనంటే ఏకాగ్రత వేరు, ధ్యానం వేరు. ఏకాగ్రత అన్నది మనస్సుతో చేసేది, ధ్యానం అన్నది మనస్సు లేకుండా చేసేది.

ఇంకొక విషయం ఏకాగ్రత అన్నది మనస్సుకు సంబంధించినది, ధ్యానం అన్నది ఆత్మకు సంబంధించినది.

అలాగే ఏకాగ్రతలో మనస్సు పని చేయటం వల్ల కూర్చునే కొద్దీ శక్తిని కోల్పోతాం. అందువల్ల ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేం. కాని ధ్యానంలో శరీర అవయవాలతో పాటు మనస్సు కూడా పనిచేయదు. కాబట్టి శక్తి కోల్పోం. అంతేకాకుండా ఆలోచనలు ఖాళీ అయిఉన్నప్పుడు ప్రకృతిలోని ప్రాణశక్తి అపారంగా తీసుకోగలుగుతాం. దీని వల్ల ధ్యానం చేసే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుంది. అందువల్ల ధ్యానంలో ఎన్ని గంటలైనా, ఎన్ని రోజులైనా, ఎన్ని నెలలైనా, ఆఖరుకు ఎన్ని సంవత్సరాలైనా కూర్చోవచ్చు.

అటువంటి ధ్యాన స్థితి తేలికగా పొందాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే “శ్వాసమీద ధ్యానం” అలా శ్వాస మీద ధ్యానం వుంచడం ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగి, ‘విశ్వమయ ప్రాణశక్తి’ మనలో ప్రవహించడం ద్వారా, జీవితంలో ఎన్నో అనుభవాలు, లాభాలు పొందుతాం.

అలా ఎంతో మంచి రోగాలు నయం చేసుకున్నారు. మూసనీక ప్రాంతత వీరిందారు. మూసనీక స్థైర్యం వీరిందారు. తమకున్న అనేక సమస్యలు పరిష్కరించుకున్నారు. తమ గుణాలు మార్చుకున్నారు. సూక్ష్మ శరీర యోగం చేస్తున్నారు. దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం చేసుకుంటున్నారు. గత జన్మలు చూసుకున్నారు. జన్మజన్మల కర్మలు రహితం చేసుకుంటున్నారు. జన్మ ధన్యం చేసుకోగలుగుతున్నారు.

ఇలా ఎన్నో లక్షణ మంచి జ్ఞానులయ్యారు. ఇంతా కోట్ల మంది కాబోతున్నారు. అందుచేత ధ్యానం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ధ్యానమంటే ధ్యానాన్నే చెయ్యాలి. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి. దుఃఖాలను శాశ్వతంగా నివారించుకోవాలి. ప్రస్తుత కాలంలో ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. అందుచేత “అనాపానసతి ధ్యానాన్నే” చేద్దాం.

“విద్యార్థులకు, యువతకు ధ్యానం!”

స్వామి వివేకానంద సుమారు 200 పేజీలు గల పుస్తకాన్ని 5 నుండి 10 నిమిషాలలో చదివేవారు! అయిన ఏ పుస్తకాన్నైనా అలా చదివేవారు. ఆయనకు అంతులేని జ్ఞాపక శక్తి ఉండేది.

బుస్టోన్ నోటిల్ విమానుల గ్రహీత ! ఆయన చర్చికి వెళ్ళేవారు కాదు. దేవుడిని నమ్మేవారు కాదు. చిన్నప్పటి నుండి ప్రకృతిని ఆరాధించే వారు. ఎక్కువగా ప్రకాంతంగా ప్రకృతిలో శూన్యస్థితిలో గడిపేవారు. ఆయన ప్రపంచ మేధావులలో ఒకరు. ఆయనకు అమోఘమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉండేది.

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు ఇప్పటి వరకూ 50,000 పుస్తకాలు చదివారు! అన్ని మతాలకూ చెందిన గ్రంథాలే కాకుండా ప్రపంచంలోని అనేక మంది మేధావులు, మహర్షులు, యోగులు, జ్ఞానులు వ్రాసినటువంటి అనేక పుస్తకాలను ఆయన చదివారు. ఎన్నో గ్రంథాలను వ్రాస్తున్నారు. ఆయనకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉంది. ఆయన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞుడు. ఏ విషయం అడిగినా తడుము కోకుండా సమాధానం చెప్పగలరు.

ఇలా ఎంతో మంది మేధావులు మంచి జ్ఞాపకశక్తి కలిగి ఉండేవారు. ఇదంతా వారు ధ్యానసాధన ద్వారానే పొందారు మనం కూడా ధ్యానం చేస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకుని ఎన్నో అడ్డుతాలు చేయగలం. ధ్యానం అనగానే చాలా మంది ‘ధ్యానం’ అన్న నల్లికృ భక్తికి సంబంధించిన విషయమనో, లేకపోతే భగవంతునికి సంబంధించిన విషయమనో, లేదా ఒక మతానికి సంబంధించినదనో అవోహపడుతున్నారు.

చాలా మంది ధ్యానం చేస్తే, వైరాగ్యం వచ్చి పుణ్యవర్గీ వదలి ఏ సన్యాసులలో కలిసిపోతామేమోననే భయం కొంతమందిలో ఉంది. ఇంకా కొంతమంది సరదాలన్నీ వదిలేయాలేమోనని అనుకుంటారు కానీ ధ్యానమంటే అవేమీ కాదు. ధ్యానమంటే ఏ సన్యాసులలో కలివడం కాదు. ఏ ఆశ్రమాలకూ వెళ్ళనవసరం లేదు! ధ్యానంలో ఎటువంటి మూఢ నమ్మకాలకూ తావులేదు. ధ్యానం చేయడానికి మనం చదువులు, క్రీడలు, ఆటవిటలలో పాల్గొంటూ, కుటుంబంతో జననందంగా, సరదాగా ఉంటూ రోజులో కొంత సమయం ధ్యానానికి కేటాయిస్తే చాలు.

ధ్యానమంటే మనలోని అంతర్గత శక్తులను వెలికి తీయడమే. “యోగః కర్మసుతొశలం” అన్నారు. అంటే మనం చేసే పనులలో, వృత్తులలో

నైపుణ్యం పెంచుకోవడం ధ్యానం ద్వారా యోగ్యత పెరుగుతుంది. ధ్యానం ద్వారా అన్ని సత్యాలూ అవగతమవుతాయి.

విద్యార్థులు ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా, వారు ఏ పని చేసినా దానిలో ఏకాగ్రత కనబరచి ఆ పనిని సత్వంగా చేయడమే కాకుండా విజయవంతంగా చేయగలుగుతారు. వారికి జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగి విన్నవీ, చదివినవీ బాగా గుర్తుండిపోతాయి. మేధావులుగా మారతారు. వారిలో బుద్ధికుశలత పెరిగి అందరి ప్రసంశలూ అందుకోగలుగుతారు.

ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు దిన్నన్ లేని స్థితి అనుభవంలోకి వస్తుంది. అందుచేత పరీక్షలు భయం లేకుండా ఎదుర్కొంటారు. విద్యార్థులు చాలాసేపు చదువుతారు, మాట్లాడతారు, ఆడతారు. అందువల్ల శక్తి వృధా అవుతుంది. ధ్యానం వల్ల చాలా రెస్ట్ వస్తుంది. 15 నిమిషాల ధ్యానం చేస్తే రెండు గంటలు నిద్రపోయినంత రెస్ట్ వస్తుంది. "పేట్యూటరీ గ్లాండ్స్" శుభ్రపడటం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

తిరుపతిలో 1993 నెం.లో 35% మార్కులు తెచ్చుకునే పాప ధ్యానం చేసి 10వ తరగతిలో 537 మార్కులు తెచ్చుకుని తరువాత ఎమ్.బి.బి.ఎస్.లో సీటు సంపాదించింది.

ధ్యానం చేస్తే ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వ్యాధిగ్రస్తులుతారు. వారికి ఉన్న రోగాలు కూడా నయమవుతాయి. కళ్ళతోడు అవసరం ఉండదు. అతి త్వరలో రాబోయే "అతినీలలోహిత కిరణాల" వల్ల వచ్చే ప్రమాదం పిల్లల మీద పడకుండా ఉండాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి.

ధ్యానం చేసేవారు అన్ని రంగాలలోనూ సెం.1గా ఉంటారు! ధ్యానం చేయడం వల్ల శక్తి సంపాదిస్తారు. ధ్యానం చేసి ఏ క్షీరంలో పొల్గొన్నా, నాటకాలలో పొల్గొన్నా ఏ కాంపిటీషన్స్లోనైనా సరే మంచి నైపుణ్యం ప్రదర్శించగలుగుతారు.

ధ్యానం వల్ల కోపం వోతుంది! ప్రకాంతంగా ఉండగలుగుతారు. జీవితకాలం పెరుగుతుంది. మాట సరళంగా ఆకర్షణీయంగా మారడం వల్ల ఎంతో మంచి స్నేహితులవుతారు. ధ్యానం చేస్తే మాట సరిగ్గా ఉంటుంది. తిండి సరిగ్గా ఉంటుంది. ఆలోచన సరిగ్గా ఉంటుంది. దృష్టి సరిగ్గా ఉంటుంది. చేసే పనులన్నీ సత్వంగా ఉంటాయి.

"ఎక్కడ ధ్యానశిక్షణ ఉంటుందో అక్కడ క్రమశిక్షణ తప్పక ఉంటుంది. ధ్యానశిక్షణ అన్నది లేకపోతే అక్కడి క్రమశిక్షణ ఎంత రుద్దినా రాదు"

ఇక్కడ మనం ఇంకొక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. మనం తినే ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని మన ఆలోచనలనూ, ధ్యానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మాంసాహారం మనలో హింసాప్రవృత్తిని, రతో గుణాన్ని పెంచుతుంది. అందుచేత మాంసాహారం మానాలి. శుద్ధమైన శాకాహారమే తీసుకోవాలి.

“నిర్విషయ మగు ధ్యానం” అన్నారు పతంజలి మహర్షి. అంటే ఆలోచనలు లేకుండా ఉండడం. అంటే మనస్సును శూన్యం చేసుకోవడం. అప్పుడు ప్రకృతిలోని ప్రాణశక్తి మనలోకి అహింసగా ప్రవహిస్తుంది. ఆ సమయంలో మెదడులోని ప్రతి కణం శక్తిని పుంజుకోవడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

గొప్ప గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు తమ మెదడు సామర్థ్యాన్ని ఎక్కువ మేరకు ఉపయోగించి అద్భుతాలను సృష్టించారు. అలాగే మనం కూడా ఏ మాత్రం మెదడు సామర్థ్యాన్ని పెంచుకున్నా అద్భుతాలను సృష్టించగలం. అందుచేత విద్యార్థులు, యువకులు ఈ ధ్యాన సాధన చేసి తమ తమ జీవితాలను తీర్చిదిద్దుకుని మంచి మార్గంలో పయనిస్తూ తమ కుటుంబానికే కాక దేశానికీ కూడా కీర్తి ప్రతిఫలం తీసుకురావాలి. ఇదే బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రి గారి ఆశయం. అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం చేసి ఒక వివేకానందుడు కావాలి. అప్పుడు ఆ దేశం ఎలా పుంజుందో ఊహించండి.

ధ్యానసూక్తి :

కదిలే నీటిలో ప్రతిబింబం కనపడదు.
అలాగే చంచలమైన మనస్సుతో భగవంతుని చూడలేము.
ధ్యానంతో మనస్సును నిర్మలం చేసుకోవాలి.

“ధ్యానోపదేశ ప్రరంగితలో వృన్న వారి స్థితి”

ధ్యానంలోకి వచ్చిన తరువాత మీలో ఈ శ్రింగి వాటిలో ఏదైనా మార్పులు గమనించినట్లయితే మీ ధ్యాన మార్గప పురోగతిలో ఉన్నట్లే.

1. ఒకే సిట్టింగ్‌లో 2 లేక 3 గంటలు కూర్చోగలగటం !
2. ధ్యానంలో ఇంకా ఇంకా కూర్చోవాలనిపించటం !
3. సమయానికి ధ్యానం చెయ్యాలనే కోరిక !
4. ధ్యానం చెయ్యకపోతే ఏదో గుప్తపోయామనే భావన !
5. ధ్యానం అందరికీ చెప్పాలనే తపన !
6. ఎవరు తనదానినా ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాలే మాట్లాడటం!
7. ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాల మీద ఆసక్తి !
8. ఇతర ధ్యానులను చూసే సరికి ఆనందం కలగటం !
9. ఇతర విషయాల మీద ఆసక్తి తగ్గటం !
10. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాల్లో లేనిపుడు సమయాన్ని వృధా చేస్తున్నామనే భావన !
11. తన ప్రవర్తన, మాట, ఆలోచన, గుణాలలో మార్పు తనకే కనిపించటం!
12. తనకే కాక బోలెడినా, ఇతరులకు ఏదో చేయాలనే తపన !
13. ఇంకా ఇంకా ఏదో తెలుసుకోవాలనే కోరిక !
14. మాంసాహారం మీద, రుచుల మీద కోరిక లేకపోవటం !
15. తీసుకునే ఆహార పరిమాణం తగ్గటం !
16. సాత్వికాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలనిపించటం !
17. శారీరక సుఖాలు వున్నా లేకపోయినా అంతగా పట్టించు కోకపోవటం!
18. ఎన్ని సమస్యలు వున్నా పట్టించుకోకపోవటం !
19. ఎంత పెద్ద కష్టమైనా, దుఃఖమైనా బాధించక పోవటం !
20. అంతకు ముందుకన్నా, పనులు మరింత నమర్లవంతంగా నిర్వహించుకోగలగటం !
21. ఎన్ని పనులు చేస్తున్నా అలసట లేకపోవటం !
22. ఆరోగ్యంలో, శక్తిలో మార్పు కనిపించటం !
23. గతించిన సంఘటనలు గుర్తుకు రాకపోవటం !
24. భవిష్యత్తు జీవితం గురించి ఆలోచించక పోవటం !
25. ఎప్పుడూ ‘ప్రస్తుతం’ గురించే ఆలోచిస్తూ, ‘ప్రస్తుతం’లో జీవించ గలగటం!

26. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అతిగా ఆలోచించకపోవటం!
27. ఎవరైనా, ఏమైనా అన్నా విమర్శించినా పట్టించుకోకపోవటం!
28. ఇతరుల గురించి ఆలోచించకపోవటం ! ఇతరుల వ్యవహారాలలో తలదూర్చకపోవటం !
29. ఇతరులలోని లోపాల గురించి పెద్దగా మాట్లాడకపోవటం !
30. తనలోని లోపాలు సరిచేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం!
31. ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నా పట్టించుకోకపోవటం !
32. 'ఈ శరీరం నేను కాదు' అనే భావన కలుగుతూ ఉండటం!
33. కుటుంబం, కులం, మతం, ప్రాంతం అన్న భావం పెద్దగా లేకపోవటం!
34. కుటుంబం గురించే కాకుండా, తన (ఆత్మ) గురించి కూడా ఆలోచించటం !
35. పెద్దవారి పట్ల, డబ్బున్న వారిపట్ల, చిన్నవారి పట్ల, సామాన్యుల పట్ల సమానంగా ప్రవర్తించటం!
36. ఇతరుల కాళ్ళకు మ్రొక్కాలనిపించకపోవటం !
37. ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాల గురించి ఆలోచించక పోవటం !
38. విరివిగా ధ్యానానికి సంబంధించిన కార్మక్రమాలలో వీల్గినాలని పించడం !
39. తెలిసించి నలుగురికి వంచాలనే తపన ! చెప్పిలనే భావం !
40. జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలనిపించటం!
41. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాల మీద ఆసక్తి, చదవాలనే కోరిక !
42. ఏదైనా చదివినా, విన్నా అంతకు ముందుకన్నా ఎక్కువగా అవగాహన చేసుకోగలుగుతూ ఉండటం !
43. విషయాలు అంతకు ముందు కంటే ఎక్కువగా జ్ఞాపకం వుండటం!
44. ఇంతకు ముందు కంటే ఒకే విషయం మీద అధికంగా దృష్టి తేంద్రీకరించగలగటం !
45. చేసే పనులు అన్నీ 'నేనే చేసాను', 'చేస్తున్నాను' అన్న భావన తగ్గటం!
46. చేసిన పనికి 'ఫలితం వస్తుందా? రాదా?' అని ఆలోచించకపోవటం!
47. చేసిన పనికి పేరు ఆశించకపోవటం !
48. పొగడ్తలను పట్టించుకోకపోవటం! అవమానాన్ని లెఖ్య చేయకపోవటం !
49. పూర్వంలా ప్రతి విషయానికి భయపడకపోవటం !
50. అంతకు ముందుకన్నా జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపగలగటం !

“ ధ్యానం - మాంసాహారం ”

ప్రపంచాన్ని ధ్యాన ద్వారా దాగితే చేయాలనే సంకల్పంతో బ్రహ్మర్షి పత్రిక ప్రపంచమంతా పర్యటిస్తున్నారు. ధ్యానం చేయించడం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరిలో వుండే చెడు గుణాలు తొలగించి వారిని సమాజ సేవకు అంకితమయ్యేలా చేస్తున్నారు.

వారి పర్యటనలో వారు రెండు విషయాలే ఎక్కువగా ప్రస్తావిస్తారు. అవి 1. హింసను మానండి, 2. శ్వాసను గమనించండి వీటి ద్వారా ప్రతి ఒక్కరికీ పత్రికే చెప్పే సందేశమేమిటంటే 1. మాంసాహారం మాని జీవహింసను ఆపండి. 2. శ్వాసను గమనిస్తూ ధ్యానం చేయండి. యోగులుగా మారండి అంటూ ముఖ్యంగా ఈ రెండు విషయాలనే చెబుతున్నారు. అంటే మాంసాహారం మానడం వల్ల శారీరక శుద్ధి జరుగుతుందని, ధ్యానం చేయడం వల్ల మనశ్శుద్ధి జరుగుతుందని, ఈ రెండింటి వల్ల ప్రతి ఒక్కరూ ఇవ్వడం “ఉన్నస్థితి” నుండి “ఉన్నతస్థితి” పొందగలరని ఆయన పదే పదే చెబుతున్నారు.

కానీ ఎన్నోకరాల నుండి ఈ మాంసాహారం ఆచారంగా వస్తూండటం వల్ల ఇది తప్పగా కానీ, ఒక జీవని హింసిస్తున్నామనే భావం కానీ, ఒక పాపకార్యం చేస్తున్నామనే భావం కానీ చాలా మందికి లేదు! అందులే ఎన్నో వేల కుటుంబాలు ఈ జీవులను అంటే తోడి, మేక, చేప, రొయ్యి మొుగు వాటి పెంపకాన్నే జీవనాధారంగా చేసుకున్నారు.

నాటి ప్రాణులను పెంచి సంహరిస్తున్నామనే భావం లేకుండా అది ఒక వృత్తిగా స్వీకరించారు. తినేవారు కూడా అది చనిపోయిన జంతువును అంటే ఒక శవాన్ని తింటున్నామనే భావం లేకుండా మామూలు ఆహారం తీసుకుంటున్నామనుకుంటున్నారు.

గమనిస్తే గురువులు కాని, పెద్దలు కాని, మాంసాహారం గురించి వారి ఉపన్యాసాలలో, ప్రసంగాలలో, బోధలలో, ఎక్కువగా ప్రస్తావించటం లేదు. కానీ బ్రహ్మర్షి పత్రికే ప్రతి ప్రసంగంలోనూ, ప్రతిచోట మాంసాహారం గురించి ప్రస్తావిస్తూ “మానవుని పతనానికి ఇదే కారణం! అలాగే మానవుని ఉన్నతికి ఇదే అవరోధం! ఇంతకు మించిన పాపకార్యం ఏదీ లేదు! దీని వల్ల ఎన్నో అనర్థాలు కలుగుతున్నాయి” అని చెప్తూ అందరి చేతా మాంసాహారాన్ని మానిస్తున్నారు.

అందుచేత మాంసాహారం గురించి మనం కొంచెం తెలుసుకోవలసిన అవసరం వుంది. భగవద్గీతలో, పురాణాలలో, శాస్త్రాలలో జీవహింస గురించి మహాత్ములు, యోగులు చెప్పిన విషయాలు మనం తెలుసుకుందాం.

చిత్తూరు జిల్లా యేర్లేడు గ్రామం వ్యాసాశ్రమ వ్యవస్థాపకులు నద్దురు మకయాకన్నామి వారు వ్రాసిన గ్రంథం “శుష్క వేదాంత తమోభాస్కరం”లో అహింస గురించి చెప్పిన విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుందాం.

1. “భూత దయకు సమమైన పుణ్యం లేదు, ప్రాణిహింస కంటే గొప్ప పాతకం లేదని శ్రీ నారద మహర్షి తెలియజేశారు”
2. “మనస్సు చేత, మాట చేత, పనుల చేత సర్వకాల సర్వావస్థల యందు ఒక ప్రాణినైనా బాధ కలుగచేయకుండుటయే అహింస” అని మహాత్ములైన మహర్షులు చెప్పి యున్నారు.
3. “అహింసకు సమమైన ధర్మము లేదు, అహింసకు సరియైన తపము లేదు, అహింసకు సమమైన గొప్పదానము లేదని” తపోధనులైన మునిశ్రేష్టులు చెప్పియున్నారు.
4. “జీవకారుణ్య వ్రతమెవరికి కలదో వారికి ఇతరములైన తపము, దానములు, వ్రతములు, తీర్థ యాత్రలు మొ॥ ఏవియూ పనిలేదు”
5. “అశ్వమేధాధియోగములందు ఏ దాన ఫలము గలదో, సప్తసాగర తీర్థస్నానఫలమేది గలదో, గోదానాది వీడితే మహాదానములచే ఏ ఫలము గలదో అది అంతయూ అహింస యొక్క కోటి ఫలములలో ఒక్క భాగము కూడా కాదు”
6. “అహింస కంటే శ్రేష్ఠమయిన ధర్మం లేదు, హింస కన్నా వేరే అధర్మము లేదు”

భగవద్గీతలో:

శ్లో॥ అశ్వసమ్మేన సర్వత్ర పశ్యతి యోఽర్జున॥

సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః॥ (6-32)

తా॥ “ఓ అర్జునా! ఎవడు సమస్త భూతముల యొక్క సుఖ దుఃఖములు, తన సుఖ దుఃఖములుగా చూస్తాడో అట్టివాడు అందరిలో నాకెక్కువ ప్రీయుడగుచున్నాడు” ఇది నా నిశ్చితాభిప్రాయం.

అనగా తన శరీరానికి కలిగిన బాధ ఎంత కష్టంగా వుంటుందో అలాగే సమస్త జీవుల యొక్క బాధ కూడా, వాటికి అంత కష్టంగా

ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి.

ఇక్కడ మనం ఒక విషయం ఆలోచిద్దాం. ఒక వ్యక్తి ఒక కోడి మీక కోస్తున్నప్పుడు పొరపాటున అతని వేలు త్రగితే 'అబ్బ', 'అమ్మా' అంటూ చాలా బాధపడతాడు. మరి కోడిని కోస్తే అది ఎంత బాధపడుతుంది? అది కూడా మనలాంటి జీవే కదా?

శ్లో॥ తా నహం ద్విషతః క్రూరా వృంహిరేషు శరాధమాన్

శ్రీనా వ్యజన్త ముఖా నానురీక్ష్యవ యోహిను : (16-19)

తా|| "నర్క జీవుల యందు అత్త స్వరూపుడి నైపున్న నన్ను హింసించు క్రూరులైన దుష్టులను, జనన, మరణములతో ఉండు దుఃఖకరమైన, ఘోర సంసార మందు, మాటిమాటికీ పడవేసి వారిని దహి దుఃఖకరమైన అనురయోను లందు వుట్టించెదను"

శ్లో॥ అనురీం యోవి మాపన్నా మూఢా జన్మవి జన్మవి

మా మప్రాప్త్యవ తాన్తేయ తతో యావ్యధమాం గతిమ్ : (16-20)

తా|| ఓ అర్జునా ! అట్లు అనురయోనియందు వుట్టిన ప్రాణిహింసకులైన మూఢులు ప్రతి జన్మనందు నన్ను హిందు మార్గం తెలియక, అందుండి అధోగతి పొంది, బహుకాలం దుఃఖధూయిష్టమైన ఘోర నరకమును పొందుదురు.

ఈ విధముగా సాక్షాత్తు శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ గీతలో "జీవహింస" గురించి తెలియ చేశారు.

ఇంకొక విషయం! ఎవరైనా మానవులు చనివితే శరమని చెప్పి ఎంత గొప్పవారినినా మొదట ఇంటి దయకు వుంచుతారు. అక్కడ కూడా ఎక్కువ సేపు వుంచితే వాసనతో చుట్టు ప్రక్కల వారికి అరిష్టమని, దహనం చేయడమో, పూడ్చి పెట్టడమో, చేస్తారు. శవాన్ని చూసివచ్చిన వారు స్నానం చేస్తే తానీ ఇంట్లోకి వెళ్ళరు. శవాన్ని చూస్తేనే అంత అరిష్టమని స్నానం చేసి శుద్ధి చేసుకుంటున్నారు కదా? మరి జంతువును చంపితే అది కూడా శవమే కదా? మరి శవాన్నే తినేస్తున్నారు. ఈ దోషం ఏం చేస్తే పోతుంది. అందుచేత శవాన్ని తినడం ఎంత ఉత్తమమో ఆలోచించాలి.

శవాలను శవపేటికలలో మాత్రమే వుంచుతారు, పవిత్రమైన మానవ శరీరంలో ఉంచరు.

రామాయణంలో జీవహింస గురించి :-

అంజనేయస్వామి లంకానగరంలో నీతాదేవిని చూసి తిరిగి రాముల వారి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు, శ్రీరామచంద్రుల వారు విషయాలను చెప్పమన్నారు. అప్పుడు అంజనేయస్వామి, లంకా నగర వైభవాన్ని వర్ణిస్తూ,

రాక్షసులు శివభక్తులనీ, వారు నిత్యం శివ ధ్యానం చేస్తారని చెబుతూండగా, శ్రీరాములు వారు భగవంతుని క్రింద పడవేసి "అటువంటి శివభక్తులను నేను సంహరించను" అన్నారు.

అప్పుడు సుగ్రీవుడు సంజ్ఞ చేయగా, సంగతి గ్రహించిన అంజనేయ స్వామి వెంటనే "అంతటి శివభక్తులైనా రాక్షసులు వరమదుర్మార్గులు ! వారు జీవహింసాపరులు, మాంస భక్షకులు" అని చెప్పటంతో శ్రీరాముల వారు వదలిన భగవంతుని మరల తీసుకొని రాక్షసులు ఎంతటి శివ భక్తులైనా, శివధ్యానులైనా వారు జీవహింసా పరులు, మాంసభక్షకులు కాబట్టి వారిని సంహరిస్తానన్నారు.

దీనిని బట్టి "ఎవరైనా ఎంతటి భక్తులైనా, పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు, నామ జపాలు చేస్తున్నా, ఎంతటి భగవత్ ధ్యానులైనా, మాంసభక్షణ చేస్తే భగవంతుని శిక్షకు పాత్రులవుతారని" రామాయణం ద్వారా కూడా మనం తెలుసుకోవచ్చు.
వేమున యోగీంద్రులు -

1. "పక్షికాశి బట్టి పరగ హింసల బెట్టి
కుక్షి నిండ కూడు కూరుటకును
బండి తినెడివాడు ననుభ చండాలుడు"
విశ్వదాభరామ విమరవేమ!

కా:- "పక్షులను పట్టుకుని, వాటిని హింగించి పొట్టునింపడానికి వాటిని చంపి వండుకుని తినేవాడు చండాలుడు" అన్నారు.

2. దొడ్డుమాయ కొరకు లక్ష్మవారికి వేట
లక్ష్మటండ్రి ఇదేమి లక్ష్మ తెగులో?
లక్ష్మవారి పేర లండరూ తినుటా?
విశ్వదాభరామ విమరవేమ!

కా:- "దొడ్డు రోగం వీచటానికి దేవతలకు ఇంకుపుల్లి బలిస్సాంటారు. అప్పుడారి పేరు చెప్పి కాము తినుటానలే బలిస్తారు. తప్పు వేరేమీ కాదు" అన్నారు.

3. జీవి జీవిని జంపి జీవికి దెట్టంగ
జీవి తాను బలసి చెలగుచుండు
జీవ హింసకులకు చిక్కునా మోక్షంబు?
విశ్వదాభరామ విమరవేమ!

కా:- "ఒక ప్రాణి, మరొక ప్రాణిని చంపి వేరొక ప్రాణికి పెడితే తిన్నది బలుస్సంది. కానీ జీవిని చంపి, జీవహింస చేసిన వారికి ఎప్పటికీ మోక్షం

రాదు. అంటే దుష్టాం పోషిస్తూ అన్యాయం చేశాడు.

అంతేకాదు ఇంకావరకు గురించి బైబిల్‌లో జీసస్ ప్రభువు యొక్క ఆదేశం ఈ విధంగా ఉంది.

"Thou Shalt Not Kill" (10 అజ్జలలో 5వ అజ్జు)

"నీవు ఎవరినీ చంపకు"

పర్యవేక్షణ మరియు :-

"జీవించు, జీవించనివ్వ."

పవిత్ర ఖురాన్ సందేశం :-

"అల్లా మాంసాన్ని రక్షిస్తూ ఉంచును"

ఈ విధంగా మహాశక్తి అందరూ ఇంకావరకు, జీవించు, మాంసభక్షణ గురించి మానవాళికి తమ సందేశం ఇచ్చారు. కానీ మనం వాటిని పట్టించుకోకుండా తప్ప చేస్తున్నాం.

మానవుని శరీరం శాఖాహార నిర్మితం. అలాగే ఇంకావరకులో కొన్ని ఇంకావరకులు శాఖాహార నిర్మితమైనవి ఉన్నాయి. అవి ఆవు, గేదె, లేడి, ఏనుగు, జిరాఫ్ మొదలైనవి. ఈ ఇంకావరకులన్నీ అహారం దొరకకపోతే, చావడానికైనా సిద్ధపడతాయి కానీ, మాంసాన్ని మాత్రం ముట్టవ్వవు. ఈ విషయం మానవులు ఎందుకు అలోచించడం లేదు?

అందుచేత మాంసాహారం మానాలి. ఇంకావరకు అహారి. జీవించున చేయకూడదు పత్రికాని సందేశం పొందినా. ఆయన మార్గంలో పయనించాలి. ధ్యానం చేయాలి. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి.

ధ్యానసూక్తి :

తాళం వేస్తే ఇంటికి ఎంత భద్రత ఉంటుందో అలాగే

ధ్యానం చేస్తే జీవితానికి అంత భద్రత.

“జంతువులకు, వృక్షాలకు వాటా లేదా వుంది!”

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు వారి ఉపన్యాసాలలో ప్రముఖంగా రెండో విషయాలు ప్రస్తావించారు. అవి “మాంసాహారం మానాలని, శ్వాసమీద ధ్యాన ఉంచి ధ్యానం చెయ్యాలని” ఇందులో రెండో విషయం అందరూ బాగానే అర్థం చేసుకుంటున్నారు. కాని మాంసాహారం మానటం అన్నది చాలా మందికి ఇబ్బందికరంగా వుంది. ఎందుచేతనంటే అది ఒక పాప కార్యంగా ఎవరూ భావించడం లేదు. పైగా అంతా జిహ్వ రుచికి అలవాటు పడి, దానినే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. కానీ పాపం గురించి, పాప కర్మ గురించి, దుర్బరమైన, దుఃఖపూరితమైన వీటి ఫలితాల గురించి, ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు.

అలా మాంసభక్షణ చేస్తూ, జీవ హింస చేస్తూ నోటి రుచితో ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. ఎవరైనా మాంసాహారం మానడని చెప్పినప్పుడు వారు తమ సుఖం వదులుకోలేక తమ అలవాటు మానలేక, చెప్పిన వారిని విమర్శిస్తున్నారు. పైగా ధ్యానం చేస్తే మాంసాహారం మానమంటున్నారని చెప్పి మాంసాహారం మానలేక, ధ్యానాన్నే మానేస్తున్నారు వీరి ఉద్దేశ్యం ధ్యానం చేస్తే మాంసాహారం మానేయాలనుకుంటున్నారు. కాని ధ్యానం చేసినా, చేయకపోయినా మాంసాహారం మానాలని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. ఎందుకంటే అది ఒక పాపకార్యం కాబట్టి.

ఇంతా కొంతమంది ఏమంటారంటే పత్రి గారు మాంసాహారం మానమంటున్నారు, తిడుతున్నారు, మా గురువుగారు ధ్యానం చేసు కోమన్నారు, కాని మాంసం మానమని చెప్పలేదు అందుకే మేము వేరే ధ్యానం చేస్తున్నామని పిరమిడి మాస్టర్లకు చెబుతున్నారు.

ఇంతా కొంతమంది ఏమంటారంటే? అసలు భగవంతుడు అంతుపులగు మన కోసమే పుట్టించాడు. మనమే కనుక మాంసం తినక పోతే, భూమండలం అంతుపులతో నిండిపోతా? అని వాదిస్తూంటారు.

అంతే కాకుండా శాఖాహారం తినమంటున్నారు. శాఖాహార మంటే ధాన్యం, పళ్ళు, కూరగాయలే కదా ? ఇవన్నీ మొక్కలు, వృక్షాల నుంచి వచ్చినవే కదా ? మొక్కలలో, వృక్షాలలో ప్రాణం వుంది కదా? మరి వాటిని తింటే అదీ పాపమే కదా? శాఖాహారం తింటూ మీరు కూడా పాపం చేస్తున్నారు కదా? ప్రాణం ఉన్న చెట్లను, వృక్షాలను నరికినప్పుడు మేము మాంసాహారం తింటే కష్టమిదీ? దానికి, దీనికి తేడా ఏమిదీ? అని వాదిస్తూంటారు.

కొంతమంది సైకి అనకపోయినా లోపల సందేహపడుతూంటారు. కాని కొంచెం ఆలోచిస్తే ఈ వాదనలన్నీ తాము చేసే పని నమర్చించుకోవటానికే తప్ప ఇంకొకటి కాదు. గమనిస్తే మాంసాహారానికి,

శాఖాపరీక్షానికి చాలా తేడా వుంది.

ఎందుకంటే "వృక్షాలకు, జంతువులకు చాలా భేదం వుంది కాని మానవులకు, జంతువులకు చాలా దగ్గర సంబంధం వుంది"

ముందుగా మనం మానవులకు, జంతువులకు ఉన్న పోలికలు చూద్దాం. మానవుల్లాగే జంతువులు సంచరించగలవు. అలాగే మానవులు భుజించగలట్లే జంతువులు కూడా తమకు ఇష్టమైనవి భుజించి, ఆనందిస్తున్నాయి. మానవులు నిద్రించగలట్లే జంతువులు నిద్రిస్తున్నాయి. మానవులులాగే జంతువులు కూడా షేధునంలో పొల్లింకున్నాయి. మానవుల్లాగే సంతానం పొందుతున్నాయి. మానవుల్లాగే జంతువులకు పుత్రవాళ్ళల్లాం వుంది. అవి కూడా తమకు ఇష్టమైనవి చూసి ఆనందిస్తున్నాయి. ఏదైనా దాదా కలిగితే మానవుల్లా రోదిస్తాయి. మానవుల్లా జంతువులకు కూడా నివరకమైన మరణభయం వుంది. ఎవరైనా ఒక జంతువును చంపడానికి ప్రయత్నిస్తే మానవుల్లాగే ప్రతిఘటిస్తుంది. నిస్వార్థమైన స్నేహితి మానవులు కేకలు వేసినట్లు అక్రందిస్తాయి. భయంకరమైన శబ్దాలు చేస్తాయి. ఇవన్నీ మనం చూస్తూనే వున్నాం. ఇలా జంతువులకు, మానవులకు చాలా దగ్గర సంబంధం మనకు కనబడుతుంది.

కాని జంతువులకు, వృక్షాలకు చాలా భేదం ఉంది. ఎందుచేతనంటే జంతువుల్లా వృక్షాలు చరించలేవు. ఒకచోటు నుండి మరో చోటుకు కదలేవు. అలాగే జంతువుల్లా వృక్షాలు శబ్దాలు చేయవు. అలాగే జంతువుల్లా వృక్షాలు పిల్లలను కనలేవు, ఇలా ఎన్నో భేదాలు వున్నాయి. జంతువుల శరీర భాగాలైన కాలు కాని, తోక కాని, అలాగే ఏ భాగం నరికినా తిరిగి రాదు, కాని వృక్షం కొమ్మ నరికితే ప్రక్క నుంచి తిరిగి కొమ్మ వస్తుంది.

వృక్షాలలో జీవం వున్నా వాటికి జంతువులకూ చాలా తేడా వుంది. అంతే కాదు కూరగాయలు, ఫలాలు, కాయధాన్యాలు లాంటి శాఖాపరం తప్పని ఏ శస్త్రం చెప్పలేదు. అంతే కాదు ఫలాలు మొదలైన వాటిలో జీవశక్తి ఉన్నా అవి జడాలు వాటికి జీవ జంతువుల్లాగ మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, జ్ఞానంద్రియాలు లేవు. ఇంద్రియాలు ఎప్పుడైతే లేవు అప్పుడు దుఃఖం వుండదు

చెట్లలో కూడా చైతన్యం వుంది కాని చెట్టు చైతన్యం అంత దాదా వికసించలేదు. అందుచేత చెట్టును నరికితే అది ప్రతిఘటించదు, అదే జంతువును నరికడానికి ప్రయత్నిస్తే అది ప్రతిఘటించడం, ఆరవతం మనం చూస్తూనే వున్నాం. అలాగే సర్పాలను ఉద్దితాలు అంటారు. మానవుల గోళ్లను, రోమాలను ఖండిస్తే ఎలా నొప్పి వుండదో సర్పాలను కోసినా నొప్పి కలుగదు. అంతే కాదు సర్పాలు ఎక్కువగా సూర్యశక్తిచే తయారవుతున్నాయి. వాటిలో సూర్యశక్తి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల అవి భుజించిన వారికి జ్ఞానం కలుగుతుంది.

ఇలా అనేక భేదాలు వృక్షాలకు, జంతువులకు వున్నాయి. అందు

చేత జంతువులను వృక్షాలతో పోల్చలేం. "శాఖాహారీరానితి, మాంసాహారీరానితి చాలా వ్యత్యాసం వుంది" అంటే కాదు మనమంతా ఎవరినైతే భగవంతుణ్ణి పూజిస్తున్నామో వారంతా శాఖాహారీరం పాపముని చెప్పలేదు. ప్రపంచంలోని గొప్పవాళ్ళందరూ శాఖాహారీరలే.

అంటేకాదు చనిపోయిన జంతువుల శరీరాలు మానవుల శరీరాలలాగే కుళ్ళిపోతాయి. వాసన వస్తాయి. కానీ చనిపోయిన వృక్షాలు ఎంతోకాలం వుంటాయి. కుళ్ళివు. వాసన రావు. వాటిని మానవులు ఇంట్లో అవసరాలకు అంటే గుమ్మరాలు, తలుపులు, కిటికీలకు వాడుకుంటాడు. ఎన్నో సంవత్సరాలు అవి ఉంటాయి.

భగవద్గీతలో ఈ క్రింది శ్లోకం చూద్దాం
శ్లో పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తోయం యోమిభిశ్చ ప్రయచ్ఛతి,
తదహం భక్తుపహృతం అన్యమి ప్రయాశాన్యహః

(భాగీ॥9-26)

కా॥ ఎవరైనా నాకు ప్రేమతోను, భక్తితోను, ఆకును గాని, పువ్వును గాని, పండును గాని, నీటిని గాని సమర్పిస్తే దానిని నేను స్వీకరిస్తాను అని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు తెలిజేస్తున్నాడు.

అలా శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు శాఖాహారీరాన్ని సమర్పించమన్నాడు కాని మాంసాహారీరాన్ని సమర్పించమనలేదు. అలాగే ఆయనకు సమర్పించిన తరువాత ప్రసాదంగా మనం భుజిస్తాం. అందుచేత భగవంతుడు శాఖాహారీరాన్ని పాపకార్మికంగా పేర్కొనలేదు. సమర్పించమనే తెలియ జేస్తున్నారు. అందుచేత శాఖాహారీరం తీసుకుంటే పాపం చేసినట్లు కాదు, కాని మాంసాహారీరం తీసుకుంటే పాపం చేసినట్లే.

జేసస్ క్రైస్తీ ఈ విధంగా తెలియజేశారు , "THOU (YOU) SHALL NOT KILL" (10వ అంజ్లో 5వ అంజ్) అంటే "గుప్తు చంపవద్దు" అని స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. అంటే ఎవరిని చంపవద్దు అని ఆయన ఆదేశం.

కాని క్రైస్తవులు ఈ ఆదేశం మానవుల విషయంలో వర్తిస్తుంది. జంతువుల విషయంలో వర్తించదని భావిస్తున్నారు. కాని కొంచెం అలోచిస్తే చంపడం (KILL), హత్య (MURDER) అనే రెండు పదాలు ఉన్నాయి. హత్య అనే పదాన్ని మానవుల విషయంలో మాత్రమే వాడతారు.

మరి జేసస్ మానవుల విషయంలో ఆ అర్థాన్ని ఇచ్చి వుంటే చంపటం అనే పదానికి బదులు హత్య అనే సరియైన పదాన్నే ప్రయోగించే వాడు కదా? జేసస్ నరియైన పదాన్ని ప్రయోగించలేనంత తెలివ తక్కువవాడు, తెలియనివాడు కాదు కదా? చంపడం (KILL) అంటే దేనిని చంపడమైనా కావచ్చు, అంటే జంతువులైనా సరే. అదే ఆయన అర్థం. మరి క్రైస్తవులు భావించినట్లు చంపడం (KILL) అంటే మనుషులను చంపడమే అని జేసస్ భావించి ఉంటే హత్య (MURDER) అనే పదాన్నే ప్రయోగించి ఉండేవాడు కదా?

కాని క్రైస్తవులు తమ అలవాటును నమర్చించు కోవటం కోసం, ఆ అలవాట్లు కోసనిగించడం కోసం రకరకాల అర్థాలు, వ్యాఖ్యానాలు చెబుతున్నారు. కాని ఏ రకమైన అర్థాలు తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఎందుచేతనంటే జీసస్ తన ఆదేశాలలో స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. "నీవు చంప వద్దు" అంటే క్రైస్తవులు చంపకూడదు అని అర్థం. అందుచేత ఎప్పుడైనా విషయం స్పష్టంగా లేనప్పుడు వ్యాఖ్యానం అవసరం కాని ఇక్కడ విషయం స్పష్టంగా వుంది. "గుమ్మ చంపవద్దు" అన్నది స్పష్టమైన ఆదేశం. దానికి మన వ్యాఖ్యానం ఎందుకు? అయిన ఆదేశాన్ని పాటించడమే మన కర్తవ్యం.

నిజంగా క్రైస్తవులకు జీసస్ మీద ప్రేమ వుంటే జంతు వధను అపి, మాంస భక్షణ మూనాలి. "ప్రాణులను చంపవద్దు" అనే భగవంతుని ఆదేశాన్ని ఉల్లంఘించ మేము భగవంతుని మీద ప్రేమను చూపిస్తున్నాం. భగవంతుని ప్రేమను నాశ్చర్యకారించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. వ్యవయ పూర్వకంగా అయిన సేవలు చేస్తున్నాం అని అనడంలో అర్థం లేదు. ఎందు చేతనంటే భగవంతుని ఆదేశాలు పాటించనప్పుడు అయిన మీద ప్రేమ ఏమైనట్టు? అయినను ప్రేమిస్తున్నట్టుకే అయిన ఆదేశాలకు అవిధేయులుగా వుండలేం కదా? మీరు అవిధేయులు అయితే మీ ప్రేమ నిజం కాదు.

కాని చాలా మంది అది అంత ముఖ్యమైన విషయం కాదని తేలికగా తీసేస్తూంటారు. కాని ఏ అంతాని వదిలినా మీ లెక్కలలో తేడా వస్తుంది. మీరు తరువాత ఎన్ని కూడికలు తీసివేతలు చేసినా తప్ప తప్పకనే ఉండి వోతుంది. దాని తరువాత లెక్కలన్నీ తప్ప అవుతాయి. ధర్మ శాస్త్రాలలో మనకు ఇష్టమైన దానిని ఉంచుకుని మనకు ఇష్టం లేని దాన్ని వదల్లేం. అలా చేస్తే మనం అగుతున్న ఫలితాలు హిందలేం.

ఉదాహరణకు అవుకు దాణావేస్తే పాలు ఇస్తుంది. పాలు పీకుక్కోవడం మనకు సుచ్చే పని. దాణా వేయడం కష్టమైన పని. కష్టమైన పని అని దాణా మూనేస్తే ఇష్టమైన పాలు మనకు లభించవు. అలాగే ధర్మశాస్త్రం లోని కలిసివున్న భాగాలు తీసి వేసి, మనకిష్టమైన భాగాన్ని అనుసరిస్తానంటే సరిపోదు. భగవంతుడు చెప్పిన విధులన్నీ యధాతథంగా పాటించాలి కాని మనకు అనుకూలమైనవి మాత్రమే అనుసరిస్తే భగవంతుని కృపను మనం పొందలేం. దేని కోసమైతే అయినను ప్రార్థిస్తున్నామో అది నిష్ప్రయోజనం అవుతుంది. మన దుఃఖాలు, రోగాలు, బాధలు, తీరవు. జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది అందుచేత మనం చేసే పనిని నమర్చించుకునే ప్రయత్నం మూనాలి. ఆఖరలేని నాకులు కారణాలు వెతకవద్దు. హింసను వదలాలి. హింసను వట్టుకోవాలి. ఆఖరుగా చెప్పేదేమిటంటే మాంసాహారాన్ని మూనాలి. ధ్యానం చేయాలి.

“మానవ జీవిత లక్ష్యం!”

వేదాలలో ‘అధాతో బ్రహ్మ జిజ్ఞాస’ అని వుంది అంటే “బ్రహ్మ విచారణ చేయటానికే మానవ జీవితం” బ్రహ్మం అంటే అన్నిటికంటే గొప్పది. అదే ఆత్మ అంటే ఆత్మ గురించి విచారణ చేయడానికే మానవ జన్మ అని అర్థం. మరి అంతటి గొప్పదైన ఆత్మను వదిలి మనం అనిత్యమైన ఆత్మల్ని విషయ జిజ్ఞాసలో నిమగ్నులై ఉన్నాం. వేదాలలో ఇంకా “అహం బ్రహ్మస్మి” అంటే “అంతటి సర్వాధిక్యమైన బ్రహ్మస్మి నేనే” అని చెప్పబడింది.

కాని మనం అంతటి సర్వాధిక్యమైన మన గురించి ఆలోచించడానికి ఐదులు ఆహారం, నిద్ర, భయం, మైథునం, అనే విషయాల మీదే ఆసక్తి చూపిస్తున్నాం. ఈ ఆహారం, నిద్ర, భయం, మైథునాలు మానవులే కాకుండా పశువులు కూడా అనుభవిస్తున్నాయి. అవి అంత ప్రాముఖ్యమైనవి కావు. ఏ ప్రాణి రూపంలోనైనా వాటిని అనుభవించవచ్చు. వాటి కోసం ప్రత్యేకించి మానవజన్మ తీసుకోవసరం లేదని వేదాంత సూక్తాలు బోధిస్తున్నాయి. గీచాతి గీచమైన జంతువుగా ఎంచబడే పందికి కూడా తినడానికి, పిల్లలను కనడానికి, నిద్రించడానికి, ఆత్మరక్షణ చేసుకోవడానికి ప్రకృతిలో సౌకర్యాలు కల్పించబడ్డాయి. వాటి గురించి ప్రయత్నించకపోయినా ఎవరికైనా అవి లభిస్తాయి.

మరి మొత్తం ప్రాణి కోటిలోనే ఉత్తమమైన మానవ జన్మ పొంది భూలోకంలో ఉన్న 84,00,000 జీవ రాసులలో విశిష్టమైన జన్మగా భావిస్తున్న మానవుడు మిగిలిన జీవుల వలే ప్రవర్తించడం, అంతకన్నా ఎక్కువగా ఆలోచించకపోవడం అన్నది ఇద్దిన అవకాశాన్ని పూర్తిగా వృథాం చేసుకోవడమే. మరి దుర్లభమైన మానవ జన్మ పొంది జీవితంలో మనం ఏం సాధించామని ఆలోచిస్తే చివరకు ఏమీ కనిపించదు. మన వల్ల లోకానికి ఏమైనా ఉపకారం జరిగిందా? అని ఆలోచిస్తే అంకా అపకారమే కాని ఉపకారం ఏమీ లేదని తెలుస్తుంది. మరి మానవ జన్మ యొక్క విశిష్టత ఏమిటి? గొప్పతనం ఏమిటి?

మనకు చూడటానికి, వినటానికి, స్పృశించడానికి, వాసన చూడటానికి, రుచులను గ్రహించడానికి ఇంద్రియాలు, వీటితో బాటు మనస్సు, బుద్ధి అనేవి కూడా వున్నాయి. ఇవి మనకు ప్రత్యేకించి ఇవ్వబడడానికి కారణం భూమండలంలో ఏ ప్రాణి సాధించలేనిది మనం సాధించడానికే. కాని మనం మన స్వార్థం కోసం, స్వలాభం కోసం,

కుచ్చమైన కోరికల కోసం వీటిని వినియోగిస్తున్నాం. ధర్మాన్ని తప్పకున్నాం. చివరకు జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం. ఎంత కష్టపడి పనిచేసినా చివరకు జీవిత లక్ష్యమైన అత్తను పొందలేకపోతున్నాం.

శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందటానికి భౌతిక ప్రకృతిని ఆశ్రయించడం మార్గం కాదు. మనకు నిజంగా ఆనందం కావాలంటే ముందర మనమెవరో తెలుసుకోవాలి. ఈ దేహం నేను కాదని గ్రహించాలి. ఆత్మ నేను అని తెలుసుకోవాలి. ఈ జ్ఞానం కలిగితే ధ్యాన సాధన చేయ్యాలి.

పూర్వ యుగాలలో మహర్షులు, యోగులు, ధ్యానులు ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసం తమ యావజ్జీవితాలను వెచ్చించేవారు. అయినా వారు విజయం సాధించలేకపోయారు. ప్రస్తుతం భగవత్ సాక్షాత్కారానికి లింట్ ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ప్రస్తుత కాలమాన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మూలపులు ఆచరించ గలిగే విధంగా రైహర్షి సుభాష్ పత్రి గారు మనకు తేలికైన ధ్యాన సాధన అందించారు. కావలసినది శ్రద్ధగా సాధన చేయడమే. నేను గొప్పవాడినని, పండితుడినని, అధికారిని ఇలా భావించకుండా సాధన చేయ్యాలి.

ప్రతి ఒక్కరూ నత్యాన్ని తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇన్నాక్సు ఇంగ్లీషాలను సేవించాం. ఇప్పుడు ఆత్మను సేవించడానికి పూనుకోవాలి లింట్ ధ్యానం చేయ్యాలి.

మన మనస్సుకు మనం బద్ధులమై ఉన్నంత కాలం పొరపాట్లు చేయడం, బ్రాంతిలో పడటం, మోసగించడం ధర్మాన్ని అతిక్రమించడం లాంటి వాటికి గురి కావలసి వస్తుంది. కానీ ధ్యానం చేస్తే మనం మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకుంటూ ఆత్మ ప్రాముఖ్యత పెంచుకుని చివరకు ఆత్మను తెలుసుకోగలుగుతాం. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందుతాం. అదే మోక్షం. అదే "మూనవ జీవిత లక్ష్యం" ఆ లక్ష్యం సాధిస్తే తిరిగి మూనవ ఇత్తు పొందవలసిన పనిలేదు.

ధ్యాన సూక్తి :

రోజూ ఇంటిని, చిమ్మిని తుడిచినట్లు, మనస్సుకు పట్టిన మురికిని ధ్యానంతో శుభ్రం చేయాలి.

“ఒక్కసారి ఆలోచించండి !”

ధ్యానం చెయ్యమంటే చాలామంది ఇప్పుడే ఎందుకు ? ఇంకా చాలా జీవితం ఉంది కదా? సరదాలు మానుకుని కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోడం దేనికి? చివరి వయస్సులో చూసు కోవచ్చులే! మమ్మల్ని వదిలియ్యండని అంటారు. ధ్యానం చెయ్యటానికి ఇష్టపడరు. ధ్యానం చెయ్యడం సరకంగా భావిస్తారు. అంతేకాకుండా ధ్యానం చేస్తే వస్తే లాభాలు, ధ్యానంతో జీవితాన్ని ఏ రకంగా సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు అన్న విషయాలు తెలుసుకోవటానికి కూడా ఆసక్తి చూపించరు.

కొంచెం ఆలోచిస్తే, ఎవరైనా పుట్టిన తరువాత మృత్యువు ఒడిలోనికి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చేరుకోవలసిందే. ఈ విషయం అర్థం చేసుకుని దానికి తయారుగా వుంటే ఎవరికైనా మరణ సమయంలో దుఃఖం, భయం ఉండవు. అలా కాకుండా మరణానికి ఇంకా చాలా సమయం ఉంది. అప్పటి సంగతి అప్పుడే చూసుకోవచ్చు అని జీవితంలో చేయవలసింది చేయకుండా వాయిదా వేస్తే చివరకు మరణం గొప్ప దుఃఖాన్ని కలిగించేస్తుంది.

ఎన్నో లక్షల జీవరాసుల రూపంలో పుట్టి, ఎన్నో యుగాల సమయం గడిపిన తరువాత చివరకు లభించిన మానవ జన్మను నిరుపయోగంగా వ్యర్థం చేసుకోవటం కన్నా మూర్ఖత్వం మరొకటి ఉండదు. “భగవతీ సాక్షాత్కారం అంటే అక్ష సాక్షాత్కార” చేసుకోవడం ద్వారా జీవిత పరమార్థం సాధించాలని ఎంతమంది ఆలోచిస్తున్నారు? జీవిత లక్ష్యమైన నిర్వాణాన్ని పొందడం ద్వారా, శాశ్వతంగా దుఃఖం నుండి విముక్తులు కావచ్చన్న విషయాన్ని ఎంతమంది తెలుసుకోగలుగుతున్నారు? దీని కోసమే మానవ జన్మ అని ఎంతమంది అర్థం చేసుకుంటున్నారు?

ఎంతసేపూ భోగలాసనులై, ఇంద్రియ సుఖాలకు బానిసలై, అత్యాశపరులై, స్వార్థంతో, డబ్బు కోసం, పదవుల కోసం, పేరు ప్రఖ్యాతులు కోసం, శాశ్వతం కాని వాటి కోసం వ్రాకులాడుతూ భగవంతుడు ఇద్దిన ఈ మానవ జన్మ అనే అద్భుతమైన అవకాశాన్ని వృథా చేసుకుంటున్నారు. మృత్యువు ఏ క్షణంలో కాటు వేస్తుందో ఎవరికీ తెలుసు? అటువంటిప్పుడు మనం ఆలోచించవలసినవి, చేయవలసినవి, సాధించ వలసినవి ఎన్నో వున్నాయని తెలుసుకోవాలి. అసలు జీవితం అంటే ఏమిటి? ఈ దుఃఖాలు ఎందుకు కలుగుతున్నాయి? మానవులలో జన్మ తేడాలు ఎందుకున్నాయి? అసలు చావు పుట్టుకలు ఏమిటి? కనిపించేదంతా మాయ అంటారు! అసలు మాయ అంటే ఏమిటి? ఇదంతా నడిపించేదెవరు? భగవంతుడు

ఉన్నాడా? వుంటే తెలుసుకోవటం ఎలా? ఉన్న కాస్త వ్యవధిలో ఇలాంటి అనేక సందేహాలకు సమాధానాల కోసం ప్రయత్నించాలి. నిరంతరం ధ్యానసాధన చెయ్యాలి.

మనమందరం మాయ యొక్క చింతలలో చిక్కుకుని వున్నాం! భార్య, పిల్లలు, బంధువులు అందరినీ చూసుకోవలసిందే కాని వారే శాశ్వతం అని భావించకూడదు. ధనం సంపాదించవచ్చు కానీ, మంచి వస్తులకు, లోక కళ్యాణానికి కూడా ఉపయోగించాలి. అంతే కాని తేనెటీగలాగ కూడబెట్టుకూడదు.

అందరూ అత్తన్నరూపులే అని తెలుసుకోవాలి. గీపు నేను అనవచ్చు అంతే కాని గీది, నాది అనకూడదు. ఇతరులను మనతో సమానంగా చూసు కోవాలి. మనదృష్టి దొంగలవలె ఇతరుల ఆస్తులపై పడకూడదు అందరిలోనూ భగవంతుడున్నాడు. కాబట్టి స్త్రీలను గౌరవించాలి. భార్యను దానిసలా కాకుండా దేవతలా చూడాలి. జీవహింస చేయకూడదు. మాంసభక్షణ మానాలి. కుటుంబ సభ్యుల పట్ల సమాజం పట్ల బాధ్యత, సంపూర్ణంగా నిర్వహించాలి. అన్నిటికీ మూలం అజ్ఞానం. అజ్ఞానం వల్ల, బాధలు, కష్టాలు సమస్యలు, రోగాలు కలుగుతాయి. జనన మరణ చక్రంలో చిక్కుకుంటాం.

అందుచేత అజ్ఞానమనే అంధకారాన్ని పార ద్రోసి, జ్ఞానమనే వెలుగును సంపాదించాలి. "మృత్యువు నుండి అమృతత్య దిశకు" పయనించాలి. మోక్షాన్ని ధనంతో కొనలేమని తెలుసుకోవాలి. విలాసాలతో ముక్తి పొందలేమని తెలుసుకోవాలి కర్మకాండ, మతం అశ్వ కళ్యాణానికి ఉపకరించలేవు. మనల్ని తరింపచేయమని ఎవరినీ వేడుకోవద్దు. ఎవరినీ ఎవరూ తరింపచెయ్యలేరు. "ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి" అహం భావం వదలి అందరినీ అశ్వ దృష్టితో చూడాలి. ప్రపంచంలో, సంఘంలో సంచరి స్తున్నా ప్రపంచ వాసనలు అంటుకుండా చూసుకోవాలి.

మృత్యువు మనకు దుఃఖాన్ని కలిగించకూడదు ఒక అటలాగ భావించగలగాలి. మృత్యువు కొరకు సంసిద్ధం కావాలి. పరమమానాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అత్త చింతన చెయ్యాలి. "అనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యాలి. అధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవాలి. సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానం కలుగుతుంది. మాయా - మోహ సంబంధాలన్నీ తెగిపోతాయి. తుష్టమైన స్వార్థపూరితమైన ఆలోచనలు పోతాయి. ఆనందం కలుగుతుంది. ప్రేమ, కరుణ, దయ సహజ గుణాలపుతాయి. మనల్ని మనం తెలుసుకుంటాం. అందరిలో వున్నది నేనేనని తెలుసుకుంటాం. ఆ పరమాత్మే నేనని తెలుసుకుంటాం. మానవ జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధిస్తాం. అందుచేత ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ధ్యానం చెయ్యండి.

“మనోల్ని మనం మరచిపోతున్నాం !”

“ఈ దేహం నేను. లోపలి ఉన్నది, నా ఆత్మ” అని అనుకుంటున్నాం. కాని సత్తమేమిటంటే “ఆత్మ నేను, ఇది నా దేహం మాత్రమే” అందుచేత దేహం నాదే కాని, దేహం నేను కాదని తెలుసుకోవాలి!

మనం ఇక్కడే ఆలోచించలేకపోతున్నాం. ఎంతసేపూ మనం కాని దేహ సుఖం కోసం పడరాని పాట్లు పడుతూ, శక్తిసంతా ఖర్చు పెడుతున్నాం. అలా దేహం కోసం పడిన శ్రమ, పెట్టే ఖర్చు, శక్తి ఏదీ నామ మాత్రంగానైనా మనకు (ఆత్మకు) ఉపయోగపడదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. అలాగే భగవంతుని పేరుతో మనం చేసేవన్నీ మన (ఆత్మ) కోసం కాదని, మనం కాని శరీరానికి ఉద్దేశించినవేనని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. అందుచేత నంటే మనమెవరో మనకి అర్థం కాకపోవడమే.

శరీరం సుఖిస్తే మనకే లాభం ఉండదని, శరీరానికి లాభం కలిగితే మనకే ప్రయోజనం ఉండదని తెలుసుకోవాలి. ఆలోచించండి. శరీరానికి పదవి వస్తే మనకు (ఆత్మకు) ఏమిటిలాభం? శరీరానికి గౌరవం, కీర్తి, ప్రతిష్ఠలు వస్తే మనకేమిటి లాభం? శరీరం గొప్ప విద్యనభ్యసిస్తే మనకేమిటి ఉపయోగం? ఇలా శరీరం ఏది సాధించినా మనకేమీ ఉపయోగం లేదు. కాని శరీరంతో మనకు లాభించే పనులు చేసినప్పుడు మాత్రమే మన జీవితం ధన్యమైనట్టు, లేకపోతే ఎన్ని సాధించినా ప్రయోజనం లేదు.

అందుచేత శరీరంతో పాటు మన (ఆత్మ) గురించి కూడా ఆలోచించాలి అందుకంటే శరీరం కంటే మనం ముఖ్యం కనుక “తన్ను మాలిన ధర్మం” లేదంటారు. ఎవరైనా ముందర తమ గురించి చూసుకుంటారు తరువాత తమ కుటుంబం, తమ కులం, తమ మతం, తమ ప్రాంతం, తమ రాష్ట్రం, తమ దేశం గురించి ఆలోచిస్తారు. పాటుపడతారు. కాని ఇవన్నీ చేస్తూ, మనల్ని మనం మరిచి పోతున్నాం. అలా అన్నిటి కోసం, అందరి కోసం శ్రమిస్తూ పాటు పడుతూ ముఖ్యమైన మనల్ని మరచిపోతున్నాం. అందరినీ ఉద్ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం కాని మన (ఆత్మ)ని ఉద్ధరించుకోవడం లేదు. మన కోసం ఏమీ చేసుకోవడం లేదు. ఏమీ పాటు పడటం లేదు. ఏమీ సంపాదించుకోవడం లేదు. అందుచేత శరీరంతో పాటు మన కోసం కూడా కొంతపాటు పడాలి. కొంత సంపాదించుకోవాలి. రోజులో కొంత సమయాన్ని కేటాయించాలి.

క్రొత్తగా కారు కొనుక్కుని, తిరిగితే కారు పొడైపోకుందని దానిని లోపలే ఉంచి రోజూ తుడుస్తూ కూర్చుంటే కొన్నాళ్లకు అది తుప్ప పట్టి ఎలా పనికి రాకుండా పోకుందో? అలాగే మన కోసం తీసుకున్న ఈ శరీరం కప్పపడుకుందని దానిని సుఖపెట్టడానికి జీవితమంతా ప్రయత్నం చేసి, మనం లాభపడటానికి కావలసిన, సాధన చేయకపోతే చివరకు శరీరం ముసలిదై ఏమీ చేయలేదు, పనికి రాదు జన్మ వృధా చేసుకున్నవారమవుతాం.

ఒక పనిముట్టు ఎంత బాగా ఉపయోగించుకుంటామో, ఈ శరీరాన్ని కూడా మన కోసం అంత బాగా ఉపయోగించుకోవాలి. కారు కండిషన్ లో ఉన్నప్పుడు సుదూర ప్రయాణాలకు ఎలా ఉపయోగిస్తామో, అలాగే శరీరంలో శక్తి ఉన్నప్పుడు, అంటే యువ్యనంలోనే మన కోసం కావలసిన సాధన, కష్టకరమైనా చేసి లాభం పొందాలి. ఎందుకంటే ముసలి శరీరం దేనికి పనికిరాదు కనుక.

అందుచేత మనల్ని మనం మరచిపోకూడదు. మన కోసం కూడా జీవించాలి. పద్ధత పని నెరవేర్చుకోవాలి. మనం లాభం పొందాలి.

మనం అంటే అక్ష, లాభం పొందాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే “స్వాస మీద ధ్యాన ధ్యానం” ధ్యాన సాధన ఒక్కటే అక్షకు లాభించేది. అందుచేత మనల్ని మరచిపోకుండా ప్రతిరోజూ మనకోసం ధ్యానం చేద్దాం.

ధ్యాన సూక్తి :

అగ్ని సైసైకి వెక్తుంది. నీరు క్రిందకు వెక్తుంది.
ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానమనే అగ్నితో సైసై లోకాలకు వెక్తాం.
ధ్యానం చెయ్యకపోతే అజ్ఞానంతో నీటిలా వికాకంలో
కూరుకుపోతాం.

“అద్దె ఇచ్చేను వేదలి సొంత ఇల్లు చేరాలి!”

భగవంతుడు అందరిలో అంతర్యామిగా ఆత్మ స్వరూపుడై వున్నాడు. ఆ ఆత్మ మనం అయివున్నా దేహమే మనమనుకుంటున్నాం. మన దేహానికి చాపు వుంది. కానీ మనకు అంటే ఆత్మకు చాపులేదు. మనం చేసుకున్న కర్మల్ని బట్టి మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు తీసుకుంటాం. కానీ ఎప్పుడైతే ఆత్మను నేనేనని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటామో అప్పుడే ముక్తి పొందుతాం. అంటే మనం చేరవలసిన చోటు అంటే మన స్వంత గృహం చేరినట్లే.

సొంత ఇల్లు పొందే దాని మనం అద్దె ఇళ్లలో వుండవలసిందే. ఒక్కొక్కసారి ఇల్లు మారుతూ వుంటాం. అద్దె ఇళ్లలో మనం తోరుకున్న సౌకర్యాలు ఉండక పోయినా అలాగే కాలక్షేపం చేస్తూంటాం. ఏ కొద్ది మందో, ఈ అద్దె ఇళ్లలో ఉండటం ఇష్టం లేక కష్టపడి, సంపాదించి స్వంత ఇల్లు సమకూర్చుకుంటుంటారు.

అద్దె ఇళ్లలో వున్నప్పుడు మనం అద్దె ఇంటలో వున్నామనే భావిస్తూ కానీ, స్వంత ఇల్లు అనుకోం. అందుచేత ఉన్నంత కాలం దానిని శుభ్రంగా వుంచుతాం. అవసరం ఉంటేనే మరమ్మత్తులు చేస్తాం. అంతేకానీ లక్షలు ఖర్చు పెట్టి ఆడంబరాలు, నగీషీలు, పాలరాళ్ళు, డెకరేషన్ లాంటివి చేయం. ఎందుచేతనంటే ఆ ఇల్లు మనది కాదు కనుక! ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఖాళీ చేసి వెళ్ళవలసి వస్తుందని మనకి తెలుసు కనుక! అందుచేత సంపాదించిన దానితో బంగారం, వస్తువులు లాంటివి అంటే కూడా పట్టుకెళ్ళగలిగే వాటినే సమకూర్చుకుంటాం.

కూడా పట్టుకెళ్ళగలిగినవి సంపాదించుకుంటే ఎప్పుడైనా ఆ ఇల్లు ఖాళీ చేయవలసి వచ్చినా ఆనందంగా ఖాళీ చేస్తాం. తారణం సంపాదించినవన్నీ కూడా తీసుకువెళ్ళగలం. మన కష్టం, మన సంపాదన వృధా కాదు. ఇంకా బాగా సంపాదిస్తే స్వంత గృహం కూడా సమకూర్చుకుని సొంతం పొందుతాం. ఇదంతా మనం అద్దె ఇంటిలో ఉన్నామనే భావంలో ఉండడం చేతనే.

మన శరీరం కూడా ఒక అద్దె ఇల్లు లాంటిదే. అద్దె ఇల్లులా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు శరీరం వదిలేయవలసిందేనని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే శరీరం నాశనం కాదు.

శరీరం ఉన్నంతసేపూ శరీర పోషణకు కావలసినవి అంటే భుక్తికి,

కుటుంబ పరిషత్తుకు సమకూర్చుకోవాలి. మిగిలిన సమయమంతా, శరీరం పదిలాక కూడా తీసుకు పెళ్ళగలిగేవే సంపాదించుకోవాలి. అంతే కానీ శరీరం నేను అనుకుని తోట్లు గడించినా, వేలాదివతరాలు తొన్నా ఎన్ని పదవులు సంపాదించినా, జీవితమంతా వ్యధా చేసి ఏం చేసినా అవి ఇక్కడే వుంటాయి, ఏవీ కూడా రావు.

ఏవయితే కూడా తీసుకు పెళ్ళగలిగేది సంపాదించుకుంటామో, అవి మాత్రమే మన కూడా వస్తాయి. శరీరం తోసం అవసరానికి మించి కష్టపడి జీవితమంతా, ఎంత సంపాదించినా అంతా వ్యధా అవుతుంది. అంతే కాదు వాటితోసం తప్పలు, పాపాలు చేస్తే ఆ కర్మల వల్ల ఇంకా ఎక్కువ బాధలు, దుఃఖం పొందవలసి వస్తుంది.

ఈ శరీరం నేను కాదని తెలుసుకుని, నిరంతరం అద్దె ఇంట్లో వున్నట్లుగా భావించి, కూడా పట్టుకెళ్ళగలిగే వాటినే సంపాదించడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. కూడా పట్టు కెళ్ళగలిగినవి ఎంత ఎక్కువ సంపాదిస్తే అంత మంచిది.

దానికి ఒక్కటే మార్గం అదే "అనాహింసతి ధ్యానం" ధ్యాన సాధన బాగా చేస్తే కూడా పట్టుకెళ్ళగలిగినవి సంపాదించుకోవడమే కాదు. శాశ్వతమైన అన్ని సౌకర్యాలతో ఉండే సొంత గృహం చేరుకుంటాం. అంటే 'మోక్షాన్ని' పొందుతాం.

ధ్యాన సూక్తి :

ఒకటి లేని సున్నాలకు విలువ లేదు అలాగే
ధ్యానం లేని జీవితానికి విలువ లేదు.

“అత్యాస్థిషణితోగ్నో అవేరోధాబుంటాయి!”

మూనవ జీవిత లక్ష్యం తన్ను తాను తెలుసుకోవటం. అంటే తానే అత్త, తానే భగవంతుడని తెలుసుకోవటం. ఆ అత్తను సాక్షాత్కరించు కోవటం కోసం చేసే సాధనే ధ్యానం. మనం ఎన్నో జన్మలలో ఎన్నో రకాల పుణ్యకర్తలు, సాధనలు చేసి చివరకు అత్త సాధన కోసం ధ్యాన సాధన మొదలు పెడతాం.

అంటే ప్రారంభ జన్మలలో భగవంతుడు లేడు అనే న్థాయి గుంచి మెల్లి మెల్లిగా కొన్ని జన్మల తరువాత, భగవంతుడు ఉన్నాడు అన్న న్థాయి గుంచి ఇంకా చాలా జన్మలు తీసుకున్న తరువాత, భగవంతుణ్ణంకా ఒక్కటే అన్న అవగాహనతో ఇంకా ఇంకా జన్మలు తీసుకున్న తర్వాత ఆ భగవంతుడు ఎక్కడో లేడు, నా లోనే ఉన్నాడని తెలుసుకుంటాం. అంత కాదు నాలో ఉన్న ఆ భగవంతుడు నేనే అని అర్థం చేసుకోగలుగుతాం చివరకు భగవంతుడిగా మారవలసినదేనని అర్థం చేసుకుంటాం. అంటే మూలపు లంకా శాబోయే భగవంతుణ్ణీ అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకుంటాం, చివరకు దేవుళ్ళుగా మారతాం.

ఈ రకమైన అన్న పరంపరలో మొదట పూజలు, భజనాలు, ప్రార్థనల గుంచి, స్తోత్రాలు చేస్తూ, అలా సాధన పెంచుకుంటూ నామ జపాలలోకి వస్తాం. ఈ క్రమంలో ఎందరో గురువులను ఆశ్రయిస్తాం. ఎన్నో సత్సంగాలు చేస్తాం. ఎన్నో అధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదువుతాం. ఇలా ఎన్నో రకాల సాధనలు చేసిన తర్వాత తానే భగవంతుడని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలంటే ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదని కూడా తెలుసుకుంటాం. అప్పుడు పూర్తిగా అన్న వదలి ధ్యాన సాధనలోకి వస్తాం. ధ్యానం చేస్తాం.

అంటే నిజమైన భగవదన్వేషణ అంటే అత్యాస్థిషణ ప్రారంభమై సరైన మార్గంలో ప్రవేశిస్తాం. కాని భగవంతుడిగా మారాలన్నా భగవత్ స్థితి పొందాలన్నా అంత తీవ్రతన విషయం కాదు. భగవంతుడు అనంత శక్తి స్వరూపుడు. ఆయన ఎవరి ఈహాలకు అందని వాడు. ఆయన శక్తి గురించి కాని, ఆయన గురించి కాని ఎవరూ మాటలలో వర్ణించలేరు. అటువంటి స్థితి పొందాలంటే సామాన్యమైన విషయం కాదు.

ఏదో ధ్యానం ప్రారంభమై వెంటనే దేవుణ్ణు పోజామగుకుంటే పొరపాటు పడినట్లే. ధ్యాన సాధన అన్నది గమ్యం చేరడానికి ప్రారంభం మాత్రమే కాని ధ్యాన సాధనలోకి వచ్చామంటే గమ్యం సాధించే సరైన మార్గంలో ప్రవేశించినట్లే. అలా అత్యాస్థిషణ ప్రారంభించిన వారు అప్పటి

నుంచి కొన్ని పరీక్షలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఎందుకంటే మానవుడు దేవుడుగా మారాలనే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు కాబట్టి. ఎవరైనా ఏదైనా ఒక పెద్ద క్షణంలో చేరాలంటే అందులో ఉన్న వారి అర్హతలన్నీ చేరేవాడికి ఉండాలి. అలాగే దేవుడిగా ఎదగాలనుకునేవారు దేవునికి ఉన్న గుణాలు సంపాదించుకోవాలి.

క్రీడలలోనే కాదు, ఏ రంగంలోనైనా ప్రపంచ ఛాంపియన్ కావాలని చాలా మంది ఆశిస్తారు. కొన్ని వేల మంది ప్రయత్నిస్తారు కానీ ప్రారంభంలోనే చాలా మంది తప్పుకుంటారు. ప్రతీ స్థాయిలో వివిధ పరీక్షలు ఎదుర్కొని చివరకు ఎవరో ఒకరే విజయం సాధిస్తారు.

అలాగే పిహెచ్డి సాధించాలని అందరికీ ఉంటుంది. చదువు మొదలు పెట్టేదాకా ఏ పరీక్షలు ఉండవు. కానీ పాఠశాలలో ప్రవేశించిన తర్వాత ప్రతీ స్థాయిలోనూ పరీక్షలు ఎదుర్కోవలసివుంటుంది. అలా కోట్లాది మంది చదువు ప్రారంభిస్తారు. చివరకు కొంతమంది పిహెచ్డి సాధిస్తారు.

అలాగే ఎంతో మంది ఆజ్ఞోన్నతికి ధ్యాన సాధన ప్రారంభిస్తారు. అలా ప్రారంభించిన వారికి ప్రతీ స్థాయిలో పరీక్షలు వుంటాయి. కానీ అవి పరీక్షలని కూడా వారికి తెలియదు. ఎందుచేతనంటే అవి ఊహించని విధంగా, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటాయి.

ధ్యానంలో ప్రవేశించగానే చాలా మందికి పసుల వత్తిడి పెరగడం, భావ సమయం దొరకకపోవటం, చిన్న చిన్న అవాంఛనీయ రావటం, బద్ధకం లాంటి వాటితో చాలా మంది మొదలు పెట్టిన కొద్ది రోజులకే ధ్యానం మానేస్తారు. ఇవి కూడా పరీక్షలే అని గ్రహించలేరు. కానీ వీటన్నిటినీ వట్టిండుకోకుండా సాధన కొనసాగిస్తే వారికి కుటుంబ సభ్యుల నుండి వత్తిడి, వ్యతిరేకత, సహకారం లభించకపోవటం జరుగుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఇవి తట్టుకోలేక కొంతమంది సాధన వదిలేస్తారు. ఈ స్థాయిలో పరీక్షలని గ్రహించలేరు.

అవి కూడా తట్టుకుని సాధన కొనసాగిస్తే వారికి విపరీతమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ఆక్రీయాల వియోగం, కుటుంబ గొడవలు లాంటి పెద్ద సమస్యలు ఎదురై సాధన మానేస్తారు. ఇవి ఈ స్థాయిలో పరీక్షలని అనుకోరు. అయినా సరే ఇంకా పట్టుదలగా సాధన కొనసాగిస్తే వారికి చిన్న చిన్న ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఆర్థిక లాభం కలగడం. ఇతర లాభాలు కలగడం, గౌరవం పెరగడం. పేరు ప్రఖ్యాతులు రావడం జరుగుతుంది.

అలాంటి సందర్భాలలో చాలా మంది గర్వంతో గొప్పలు చెప్పే కుంటూ ఇంకా గొప్పవారుగా కావాలనుకుని గర్వంతో, అహంతో ఎన్నో తప్పులు చేస్తూ వారికి తెలియకుండానే సంపాదించిన శక్తి కోల్పోతారు.

ఇటువంటి స్థితిని కూడా దాటి లక్ష్యం మీద దృష్టి ఉంచి, సాధనలో నిలబడగలిగే వారు చాలా కొద్దిమంది వుంటారు. అలా సాధన కొనసాగించినవారితో కొంతకాలానికి, అనుకోకుండా ఆతీంద్రియ శక్తులు, సిద్ధులు, మహాత్మాలు సిద్ధిస్తాయి. అలాంటివి సిద్ధించగానే కొంతమంది వీటిని ప్రదర్శిస్తూ ప్రజలలో పేరు ప్రఖ్యాతులు రావాలని ధనం సంపాదించాలని ఆరాటపడి చివరకు అవి విఘ్నాట్యులు. సాధనలో మొదటకు వస్తారు.

ఇలా అజ్ఞాన్స్థానంలో పరీక్షలు చిత్ర విచిత్రాలుగా ఉంటాయి. అవి పరీక్షలు అని ఎవరికీ తెలియదు. చిన్న పిల్లలు ధ్యాన మరణిస్తూంటే బొమ్మలు ఇస్తే ఆ బొమ్మల ధ్యానంలో పడి అసలు విషయం ఎలా మరచిపోతారో అలాగే సాధకులకు సిద్ధులు, మహాత్మాలు కలగజేస్తే వాటి మక్కువలో పడి వారి లక్ష్యాన్ని వదిలేస్తారు. కాని అవి కూడా లెక్క చేయక ఎవరయితే తీవ్రంగా సాధన చేస్తారో, ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా లెక్క చేయక వారు చివరకు తమ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు. అక్షుని సాక్షాత్కరించుకుంటారు. కామే భగవంతుణ్ణిమని తెలుసుకుంటారు. "అహం బ్రహ్మేషి" అన్న వేదవాక్కు అవగతం చేసుకుంటారు. అలా దేవుణ్ణివారు.

ఎవరైనా ఎందులోనైనా ప్రపంచ ఛాంపియన్ అవ్వాలన్నా ప్రపంచ రికార్డు సెలకొల్పాలన్నా చిన్నప్పటి నుండి ఎంతో కష్టపడాలి, తమ కాలాన్నంతా సాధనలోనే గడపాలి. చదువోద్దాలి. అలాగయితేనే ప్రపంచ ఛాంపియన్ కాగలుగుతారు. మరి దేవుని స్థితికి ఎదగాలంటే ఎంత కష్టపడాలి, ఎంత సాధన చేయాలి? ఎన్ని పరీక్షలు ఎదుర్కోవాలి? అర్థం చేసుకోవద్దు. అందుచేత ధ్యాన సాధనలో కష్టపడటం కాదు, చదువోద్దటం కాదు, రక్తం చిందించాలి. మనం దేవుణ్ణి భావించే వారిని ఎవరిని చూసినా వారి జీవితంలో వారు ఎన్ని కష్టాలు పడ్డారో, ఎన్ని పరీక్షలు ఎదుర్కొన్నారో మనకు అర్థం అవుతుంది.

అందుచేత ధ్యాన సాధనలో వచ్చే అవరోధాలు పరీక్షలని తెలుసుకోవాలి. అవి శిక్షలు కావు, శిక్షలు. ఎలాంటి పరిస్థితులలో కూడా ధ్యానం మానవద్దు. ధ్యానం ఎంత చేస్తే జీవితంలో అంత పురోగతి. తరువాత జన్మకు బాగా ఉపకరిస్తుంది. చేసిన ధ్యానం ఏదీ వృథా కాదు.

అందుచేత చిన్న చిన్న అవాంకరాలు, అవరోధాలు, అర్థంకులు అధిగమించాలి. విశ్వాసంతో, పట్టుదలతో ధ్యాన సాధన కొనసాగించాలి. ఆత్మీస్తతి పొందాలి.

“ జీవితాన్ని పొదుపుగా వాడాలి !”

ఇద్దరు వ్యక్తులు పొరుగు గ్రామంలో ఉన్న బంధువు ఇంటికి వెళ్ళారు. కాని వారు వెళ్ళే ముందే ఆ గ్రామంలో బాగా వర్షం పడటం వల్ల రోడ్లన్నీ బురదగా వుండటం చేత నీరిద్దరి కాళ్ళు బురదయ్యాయి. ఆ బంధువు కాళ్ళు కడుక్కోవటానికి చెంబుతో నీళ్ళు ఇచ్చాడు.

మొదటి వ్యక్తి చెంబులోని నీరు కొద్దిగా కాళ్ళమీద పోసుకుని, కాళ్ళు రుద్దుకుని మరి కొంత నీరు పోసి శుభ్రం చేసుకున్నాడు. ఇంకొకరి నీటితో చేతులు కడుక్కని, కొద్దిగా నీరు నోటిలో వేసి పుక్కిలించి నోరు శుభ్రం చేసుకున్నాడు. మిగిలిన నీటితో మొహం కడుక్కున్నాడు. అలా యజమాని ఇచ్చిన చెంబు నీటిని పొదుపుగా వాడి అన్నీ శుభ్రం చేసుకున్నాడు.

కాని రెండవ వ్యక్తి చెంబుతో నీరు ఇవ్వగానే, చెంబుడు నీళ్ళు కాళ్ళ మీద దిమ్మరించాడు. కాని మురికిపోలేదు. మళ్ళీ యజమాని ఇంకో చెంబు నీళ్ళు ఇచ్చాడు అది కూడా దిమ్మరించాడు. అయినా బురద పోలేదు. అలా బకెట్లో నీళ్ళన్నీ అయిపోయాయి కానీ అతని కాళ్ళ బురద పూర్తిగా వదలలేదు. అతను ఇంకా చేతులు కాని, నోరుకాని, ఆఖరికి ముఖం కాని శుభ్రం చేసుకోలేదు. ఆ యజమాని లోలోపలి ఇన్ని నీళ్ళు ఇచ్చినా ఇంకా నీళ్ళు తెన్నుంటున్నాడు అని విసుక్కున్నాడు.

ఆ యిద్దరి వ్యక్తులు లాగే మన జీవితాలు కూడా వున్నాయి. కొంతమంది తమ జీవితాన్ని పొదుపుగా వాడి నచ్చనియోగం చేసుకుంటున్నారు. వారు రోజులో కొంత సమయం భుక్తికి, సంతోషానికి, కొంత సమయం లోకం కోసం, ఇంకా కొంత సమయం జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించే గిమిత్తం, యోగుల పుస్తకాలు చదవడానికి సజ్జన సాంగత్తం చేయడానికి ధ్యాన సాధనకు ఉపయోగిస్తున్నారు. మోక్షాన్ని పొందుతున్నారు.

ఎక్కువ మంది రెండవ వ్యక్తిలా జీవితాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నారు. వారు దేహభిమానంతో సంపాదన, సంసారం, అంటూ తమ కులం, మతం, దేశం అంటూ కనిపించేవన్నీ శాశ్వతమనుకుని, జీవిత లక్ష్యాన్ని మరచి జన్మను వృధా చేసుకుంటున్నారు. ధ్యాన సాధన చేయరు. కర్మలు పెంచుకుని జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నారు. చివరకు దుఃఖం తోటే జీవితాన్ని చాలిస్తున్నారు. ఇలా ఎన్ని జన్మలు పొందినా వారి

పరిస్థితి ఇంతే. “ పునరమీ జననం పునరమీ మరణం ”

అసలు మానవ జన్మ పొందటమే దుర్లభం. అలాంటి మనవ జన్మలో ఆలోచిస్తే సగం నిద్రలే సరిపోతుంది. ఉన్నదాంట్లో కొంత బాల్కానికీ, కొంత వృద్ధాప్యానికీ తీసివేస్తే ఉన్న దాంట్లో కొంత భుక్తికీ, కొంత సంసార బాధ్యతలు నిర్వహించడానికీ తీసేస్తే ఉండే జీవితమే స్వల్పం. ఆ కాస్త జీవితాన్ని బీదల దగ్గర, పనికి రాని పుస్తకాలు, వేపర్లు చదువుతూ, పనికి రాని కబుర్లు చెప్పకుంటూ ఇతరుల గొడవలలో జోక్యం చేసుకుంటూ, వ్యసనాలలో మునిగిపోయి, జీవితాన్ని, కాలాన్ని, శక్తిని పూర్తిగా వృధా చేసుకుంటున్నాం.

కాని వృధాగా గడిపే కాలాన్ని, ధ్యాన సాధనకు ఉపయోగిస్తే మొదటి వ్యక్తిలా జీవితాన్ని నర్మనియోగం చేసుకున్న వారవుతాం. లేకపోతే ఎన్ని చెంబులు గీళ్ళు ఇచ్చినా కాలి బురద పోనట్లే ఎన్ని జన్మలెత్తినా కర్మలు పోవు.

ధనం విషయంలో ఎలా పాదుపు పాటిస్తున్నామో జీవితాన్ని కూడా అలా పాదుపుగా వాడుకోవాలి. అంటే బాధ్యతలు నిర్వర్తించుకుంటూ జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించాలి.

ధ్యాన సూక్తులు :

ఇల్లు అంటుకున్న కర్మాక గుయ్యి త్రవ్వటం ఎలాంటిదో,
ఒంట్లో ఓపిక ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చెయ్యకుండా, ముసలి
వయస్సులో ధ్యానం చెయ్యటం అలాంటిది.

లోకధనం పంచే కొద్దీ ఖర్చవుతుంది. ధ్యాన ధనం పంచే
కొద్దీ వృద్ధి చెందుతుంది.

విమ చాచామే ? అన్నది కాదు, ఎలా చాచామే ? అన్నదే ముఖ్యం

మనం భగవత్ సంబంధమైన కార్మకమాలు, లోక సేవలు అనేకం చేస్తుంటాం. కానీ ఆ పనులు ఎలా చేస్తున్నామో గమనించం. కానీ వాటి ఫలితం మాత్రం ఎలా చేశామన్న దానిమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది.

చాలా మంది పాటలు పాడతారు, కానీ కొద్దిమందే బాగా పాడతారు. వారికే పేరు ప్రఖ్యాతులు వస్తాయి. చాలా మంది అడతారు. కాని కొంతమందే బాగా అడతారు. చాలా మంది పదవులు అలంకరిస్తారు కానీ కొంతమందే పేరు తెచ్చుకుంటారు. ఎంతో మంది సేవలు చేస్తారు. కాని కొంతమందే నిస్వార్థంగా చేస్తారు. చాలా మంది భగవంతుని పూజలు, ప్రార్థనలు, భజనాలు చేస్తారు, కాని కొంతమందే కోరిక లేకుండా చేస్తారు. అలాగే చాలా మంది ధ్యానం చేస్తారు. కాని కొంతమందే క్రమం తప్పకుండా నిష్ఠగా చేస్తారు. అలాగే అందరూ జీవిస్తారు కాని కొంతమందే సరైన విధంగా జీవిస్తారు.

ఫలితం రావాలంటే పని చేస్తే సరిపోదు. ఆ పని చేసే విధాన్ని బట్టి ఫలితం ఉంటుంది. కొంతమంది ఉపన్యాసాలు ఇస్తారు. కానీ వారి ఉపన్యాసమంటే జనం భయపడతారు. అందుచేత పని చెయ్యడం కాదు ఆ పని ఎలా చేశాం అన్నదే ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి.

చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. ఒక రాజు గారు ఎన్నో కోట్లు వెచ్చించి చుట్టు ప్రక్కల రాజ్యాలలో ఎక్కడా లేనంత సుందరమైన ఆలయాన్ని నిర్మించాడు.

ఆ రాజు గారు ఆ ఆలయ ప్రారంభోత్సవానికి భగవంతుణ్ణే ఆహ్వానిస్తే ఎలా ఉంటుందని అనుకున్నాడు. ఆ రోజు రాత్రి ఆయనకు భగవంతుడు కలలో కనపడి రాజా నీవు కోరుకున్నట్టుగానే నీ ఆలయ ప్రారంభోత్సవానికి రావాలని ఉంది కాని నీ రాజ్యంలో ఫలానా గ్రామంలో ఒకతను గున్న తన ఆలయంలో ఉంచుకున్నాడు అందుచేత నేను రాలేకపోతున్నాను. అతను అనుమతిస్తే వస్తాను అని చెప్పాడు.

మరునాడు రాజు నిద్ర నుంచి లేవగానే కలలో భగవంతుడు చెప్పిన గ్రామానికి వెళ్ళాడు. ఆ ప్రదేశంలో ఒక మాలవాడు ఉండే ఫూలిగుడిని

ఉంది. రాజు ఆసక్తితో ఆ గుడిసెలో ప్రవేశించాడు. ఆ మాలవాడు ధ్యాన స్థితిలో వున్నాడు. ఆ మాలవానితో ఇలా అన్నాడు. ఏమయ్యా, ఇక్కడ ఎవరో భగవంతుణ్ణి తన ఆలయంలో ఉంచుకున్నాడట? ఆ ఆలయం ఏది? భగవంతుడేడి? నేను నిర్బించిన ఆలయం కంటే గొప్పదా ఆ ఆలయం? అని రాజు ఆ మాలవానిని ప్రశ్నించాడు.

ధ్యాన స్థితిలో ఉన్న ఆ మాలవాడు నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరచి, తన శరీరం వంక చూపిస్తూ ఇదే ఆ ఆలయం. ఇందులోనే భగవంతుడు ఉన్నాడని, సమాధానమిచ్చి తిరిగి ధ్యానంలో లీనమయ్యాడు. ఆ సమాధానంతో రాజు ఆశ్చర్యపోయాడు. తన బిడ్డానానికీ, అహంకారానికీ, గర్వానికీ సెగ్గు పడి, భగవంతుని పొందాలంటే ఇంత ఆర్థాటం అవసరం లేదని తెలుసుకున్నాడు. తిరిగి రాజు మందిరానికి వెళ్ళి తాను కూడా ధ్యాన సాధనలో లీనమయ్యాడు.

దీనిని బట్టి భగవంతుడు చూసేది ఏమి చేశామని కాదు? ఎంత చేశామని కాదు? ఎన్ని చేశామని కాదు? ఎలా చేశామనే?

ధ్యాన సూక్తులు :

సముద్రంలో నీరెంత ఉన్నా మనకు ఉపయోగ పడదు.

అలాగే సంపద ఎంత వున్నా మనకు (అత్తకు)

ఉపయోగపడదు. ధ్యానమే ఉపయోగ పడుతుంది.

ధ్యానానికి దగ్గరగా ఉంటే యముడికి దూరంగా ఉన్నట్టే.

“అన్యోధ్యరణ కాదు - ఆత్మోధ్యరణ గావించుకోండి!”

మనం ఎంతసేపూ దేహ ఉద్ధరణకే పాటు పడుతున్నాం. అంటే దేహ సుఖం, సౌందర్యం, ఆరోగ్యం కోసం మాత్రమే ప్రయత్నిస్తూ, ఎంతసేపూ దేహం గురించే ఆలోచిస్తున్నాం. దేహానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం.

కొద్ది శాతం మంది దేహ ఉద్ధరణతో పాటు సంసార ఉద్ధరణకు అంటే తమ భార్య, పిల్లల కోసం కూడా కృషి చేస్తూ జీవితాన్నంతా వారికే వెచ్చిస్తారు. ఇంకా కొద్దిశాతం మంది తమ కుటుంబీకుల బాగుకు కూడా కృషి చేస్తుంటారు.

కులం గురించి కూడా పాటు పడే వాళ్ళు ఉన్నారు. వారు కుల సంఘాలు స్థాపిస్తారు. తమ కులం వారికే ఉపకారం చేస్తూ, వారి మేలుకే పాటు పడుతుంటారు.

ఇంకా కొంతమంది మతోద్ధరణకు పాటు పడతారు. వారు తమ మతస్థులను ప్రేమిస్తూ, ఇతరు మతస్థులను ద్వేషిస్తూ, తమ మతం కోసం ప్రాణాలు కూడా ఇచ్చిస్తారు.

ఇంకా కొద్ది శాతం మంది సమాజ ఉద్ధరణకు పాటుపడతారు. వారు సమాజంలోని వారికి రకరకాల సేవలు చేస్తుంటారు.

ఇంకా కొంతమంది దేశోద్ధరణకు పాటు పడతారు. వారు దేశ స్వాతంత్ర్యం కాపాడటానికి, దేశ సార్వభౌమత్వానికి, దేశానికి తమ జీవితాన్ని అంకితం చేస్తారు. అలా ప్రపంచంలో ఎంతమందిని చూసినా, దేహ ఉద్ధరణకు, కుల, మత, దేశ ఉద్ధరణకు, లోకోద్ధరణకు పాటుపడుతున్నారు కానీ తమ ఉద్ధరణకు అంటే ఆత్మోద్ధరణకు ఏ మాత్రం ప్రయత్నించడం లేదు.

కానీ మనం భూమి మీదకు, మన ఉద్ధరణ అంటే ఆత్మోద్ధరణ కోసం మాత్రమే వచ్చాం. అది విష్ణురించి మిగతా అన్నిటి కోసం పాటు పడుతున్నాం. కానీ ఎప్పటి వరకు ఆత్మోద్ధరణ గావించుకోమో అప్పటి దాకా మనం భూమి మీదకు రావలసిందే. ఈ భూమి మీద సమస్త దుఃఖాలు, బాధలు, కష్టాలు, రోగాలు అనుభవించవలసిందే.

వీటి నుండి శాశ్వతంగా బయట పడాలంటే ఆత్మోద్ధరణ తప్పనిసరి. అత్త ఉన్నతి కలిగేదాకా, అత్తను తిలుసుకునేదాకా, ఈ జనన మరణ చక్రం నుండి బయటపడలేం. మోక్షాన్ని పొందలేం. ఎన్ని జన్మలెక్కినా చివరకు చేయవలసింది ఇదే.

అందుచేత “అన్యోధ్యరణ కాదు ఆత్మోద్ధరణ గావించుకోవాలి” ఇదే గొతములుద్ధుని సందేశం దానికి ఒక్కటి మార్గం అదే “అనాపానసతి ధ్యానం”

“DOG లా ప్రవర్తించకండి GOD లా మారండి !”

ఒక కుక్క ఒక రోజు ఒక అద్దాల గదిలోకి వెళ్ళడం జరిగింది. అది ఎదురుగా ఎన్నో కుక్కలు వస్తున్నట్టుగా భ్రమపడి ప్రక్కకు తిరిగింది. ఆ వైపు నుండి కూడా ఎన్నో కుక్కలు తన వైపుకు వస్తున్నట్టు చూసి భయపడి వేరొక దిక్కుకు తిరిగింది. అటునుంచి కూడా ఎన్నో కుక్కలు రావడం చూచి వేరొక దిక్కుకు పరిగెత్తింది. ఇతర కుక్కలను చూస్తే అనూయపడే సహజ గుణం కారణంగా ఆ గదిలో అన్నీ వేరే కుక్కలని భావించి అటు ఇటు పరుగెడుతూ, మొరుగుతూ, ఆయాసపడి, అరిగిపోయి క్రిందపడి చివరకు మరణించింది.

అదే గదిలోకి ఆ గది యజమాని ప్రవేశిస్తే ఆ ప్రతిబింబాలన్నీ తానే అని తెలుసు కనుక, తనను తాను చూసుకొని అవ్తున్న అని నవ్వుకుంటాడు.

అలాగే మనం ఈ మాయా అద్దాల ప్రపంచంలో ప్రవేశించి ఇక్కడ వున్న వారంతా వేరు వేరు అని భావించి, ఈర్ష్య, అనూయలతో అందరినీ ద్వేషిస్తూ కలహిస్తూ అన్నిటికీ భయపడుతూ, చివరికి అకాంతితో మరణిస్తున్నాం. అద్దాల గదిలో ప్రవేశించిన కుక్క (DOG)లాగే మన పరిస్థితి తయారయ్యింది.

కుక్క తన ప్రతిబింబాన్ని చూచి, అది అన్నీ తాను కాదు వేరే కుక్కలని భ్రమించి తన సహజ సిద్ధమైన ద్వేష గుణం వల్ల భయంతో అటు ఇటు పరుగెత్తుతూ ఎలా మరణించిందో, మనం కూడా అజ్ఞానంతో ఈ ప్రపంచంలో అందరూ వేరు, వేరు అని భావించడం వల్ల ఎవరినీ ప్రేమించలేక, స్వార్థంతో ఇతరులను ద్వేషిస్తూ, మోసగిస్తూ, దోచుకుంటూ, భాధిస్తూ, కలహించుకుంటూ, భయంతో, అకాంతితో జీవిస్తూ ఎన్నో పాపాలు చేస్తూ చివరకు దుఃఖంతో మరణిస్తున్నాం.

తానీ ధ్యానం చేసి జ్ఞానవంతుడయి “అహం బ్రహ్మస్మి” అనే సత్యాన్ని తెలుసుకోవడమే కాకుండా “తత్త్వమసి” అంటే అందరిలో వున్నది నేనే, అన్నీ నా ప్రతిబింబాలే అని తెలుసుకుని స్వార్థమోక్షంగా జీవిస్తూ అందరినీ ప్రేమిస్తూ సకల ప్రాణిలోటితో మిత్రత్వం వహిస్తే మనం చివరకు భగవంతుల (GOD) ముపుతాం.

అందుచేత గ్రహించండి. అద్దాల గదిలో ప్రవేశించిన (అజ్ఞాన)లా ప్రవర్తించకండి. అద్దాల గదిలో ప్రవేశించిన యజమానిలా ప్రవర్తించండి. (GOD) లా మారండి. కనబడేవన్నీ వేరే అని భావించే (DOG, స్థితి నుండి, అందరూ ఒక్కటే అని తెలుసుకునే (GOD) స్థితికి మారాలంటే “అనాపానసతి” ధ్యానం చేయవలసిందే.

“అజ్ఞానమనే చీకటిలో జీవించకూడదు! జ్ఞానమనే దీపాన్ని వెతకాలి !”

అజ్ఞానాన్ని చీకటితో పోలుస్తారు. జ్ఞానాన్ని వెలుగుతో పోలుస్తారు. ఒక్కసారి కఠిన చీకటిలో జీవిస్తే ఎలా వుంటుందో పూహించండి ? ఆ రాత్రి కరెంటు లేదు. కొవ్వొత్తి లేదు. దీపం లేదు. అప్పుడూ ఇంటిలో తిరగాలంటే తడుముకుంటూ తడబడుతూ అడుగులు ఎలా వేస్తామో? పూహించండి? చీకట్లో గుమ్మమో, గోడో తెలియక గుడ్డుకుంటాం. ఒక్కోసారి తూలి క్రింద పడతాం. ఒకటి పట్టుకోదీయి ఇంకొకటి పట్టుకుంటే అది క్రింద పడతాయి. భోజనం చేయాలంటే ఎంత యాతనో ఆలోచించండి ? ఏమి తింటున్నామో తెలియదు.

అలాగే చీకట్లో లైటు లేకుండా బయటకు వెళ్ళాలన్నా బయట తిరగాలన్నా ఎంత కష్టమో, ఎన్ని దెబ్బలు తినాలో, ఎన్ని సార్లు క్రింద పడతామో ఆలోచించండి? అంటే చీకటి జీవితం ఎంత దుర్భరమో, ఎన్ని కష్టాలు పడాలో? ఎన్ని బాధలు అనుభవించాలో ? ఆలోచిస్తే తెలుస్తుంది.

అలాంటి పరిస్థితుల్లో అదే చీకట్లో ఒక దీపం వుంటే మన పనులు ఎంత బాగా చేసుకోగలమో ఆలోచించండి? బాగా నడుస్తాం. తూలం, పడిపోం, ఆనందంగా భోజనం చేస్తాం. అన్ని పనులు చకచకా సత్వంగా చేసుకుంటాం. అంటే వెలుగున్న జీవితంలో బాధలు ఉండవు. ఆనందంగా ఉంటాం.

అలాగే అజ్ఞానమనే అంధకారంలో జీవిస్తే జీవితంలో అన్నీ దుఃఖాలే, అన్నీ ఇబ్బందులే, జీవితం నాశీగా ఉండదు. అన్నీ ఒడిదుడుకులే. సమస్యలతో, రోగాలతో, బాధలతో సతమతమవుతూ శాంతి లేకుండా జీవిస్తాం. చీకటిలో జీవించే వారి మాదిరిగానే అన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటాం.

అజ్ఞానాంధకార జీవితంలో జ్ఞానమనే చిరుదీపాన్ని వెలిగిస్తే జీవిత స్వరూపమే మారిపోతుంది. ఏ బాధలు ఉండవు. దుఃఖం వుండదు. ఎప్పుడూ ఒడిదుడుకులు లేకుండా ఆనందంతో, బ్రహ్మానందంతో జీవిస్తాం. నిత్యం శాంతిగా జీవిస్తాం. సత్యమైన జీవితాన్ని జీవిస్తాం ఎన్ని ఒడిదుడుకులు, అవరోధాలు ఎదురైనా చలించం. శీతోష్ణాలలో గానీ, సుఖ దుఃఖాలలో గానీ, మానావమానాలలో గానీ గెలుపు ఓటములలో

గానీ చలించం. ఎటువంటి పరిస్థితినినా ఎదుర్కొంటాం.

అందుచేత అజ్ఞానాన్ని తొలగించుకోవాలి. చీకటిలో ఉన్నప్పుడు ఎవరైనా ముందు దీపాన్ని వెతకటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అంతేకాని చీకటిలో జీవించడానికి, ఇబ్బందులు పడటానికి ఇష్టపడరు.

అందుచేత అజ్ఞానం వల్ల పడే ఈ బాధలు, దుఃఖాలు, సమస్యలు, రోగాల నుండి శాశ్వతంగా బయటపడాలి. అజ్ఞానమనే చీకటి తొలగాలంటే జ్ఞానమనే దీపాన్ని వెలిగించాలి. వెలుగు రాగానే చీకటి దానంతట అదే మాయమవుతుంది. మనం జ్ఞానపంతులైతే అజ్ఞానం దానంతట అదే వీలవుతుంది. అకాంతి జీవితం అకాంతిమయ జీవితంగా మారుతుంది. రోగమయ జీవితం ఆరోగ్య జీవితమవుతుంది. దుఃఖ జీవితం ఆనంద జీవితం అవుతుంది.

జ్ఞానం కలగాలంటే ఒక్కటే మార్గం “అనాపానసతి ధ్యానం” చెయ్యడం. ఎందుచేతనంటే “ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం వస్తుంది. జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి” లభిస్తుంది. ఇదే పత్రికీ సందేశం. అందుచేత ధ్యానం చేసి జ్ఞానపంతులవుదాం.

ధ్యాన సూక్తులు :

నీరు ఎక్కడ ఏ మురికి ఉన్నా ఎలా శుభ్రం చేస్తుందో,
ధ్యానం మనస్సును అలా శుభ్రం చేస్తుంది.

ట్రైరులో గాలి లేని చక్రం ఎలా పనిచెయ్యదో అలాగే
జీవితంలో ధ్యానం లేకపోతే ప్రయోజనం లేదు.

“పది కోలాహి తెలుసుకోవాలి !”

మనం దుఃఖం పోగొట్టమని, సంసారంలో నుఖ శాంతులు కలుగ చెయ్యమని భగవంతుని కోరుకుంటాం. ఇంకా కోరికలు నెరవేర్చమని, అంటే నీరి సంపదలు కలిగాలని, వ్యాపారంలో లాభం రావాలని, మంచి ఉద్యోగం రావాలని, పెళ్ళి జరగాలని, ఇల్లు కట్టాలని, పదవులు రావాలని, అందరి కంటే అధికులుగా ఉండాలని, పరీక్షలలో హిస్స కావాలని, ఆటలలో విజయం సాధించాలని ఇలా అనేక కోరికలు కోరుకుంటాం.

ఇలాంటి కోరికలే కోరుకుంటాం కానీ అంతకు మించి ఏది కోరుకోవాలో మనకు తెలియదు. పదవ తరగతి చదివే వారికి భగవంతుడు ప్రత్యక్షమై ఏది కావాలో కోరుకోమంటే పదవ తరగతి షస్టులో హిస్స కావాలని కోరుకుంటాడు. అంతే కానీ భగవంతుడు ఏదైనా ఇవ్వగలడు కాబట్టి అంతకన్నా మనమొనరి కోరుకోవాలన్న అవగాహన ఉండదు.

అలాగే వ్యాపారం చేసేవాడు లాభాలు కోరుకుంటాడు. ఉద్యోగం కోసం వెతికేవాడు ఉద్యోగం కోరుకుంటాడు. పెళ్ళికాని వాడు పెళ్ళి కోరుకుంటాడు. పెళ్ళినవాడు భార్య తన మాట వినాలని కోరుకుంటాడు. మంచి భార్య దొరికిన వాడు పిల్లలు కావాలని కోరుకుంటాడు. పిల్లలు వున్నవాడు వారి చదువులు కోరుకుంటాడు. చదువులు వున్నవాడు వారి పెళ్ళి ఉద్యోగం ఇలా ఎప్పటికప్పుడు, ఉన్న సమస్య కోరుకుంటారు తప్ప భగవంతుడు లాంటి వాడు ప్రత్యక్షమైనప్పుడు ఏదైనా కోరుకోవచ్చు ఆయన ఏదైనా ఇవ్వగలడు కానీ అవగాహన ఉండదు.

ఒకవేళ ఉన్నా కూడా ఏది కోరుకోవాలో కూడా తెలియని స్థితిలో ఉన్నాం. తాత్కాలికమైన సమస్యలు ఎన్ని పరిష్కారమైనా మరల క్రొత్త సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. అలాగే చివరి జీవితంలో సమస్యలకు అంతం అంటూ వుండదు.

అలా ఎంతసేపూ ఎప్పటి కప్పుడు అప్పటికి అవసరమైన తాత్కాలికమైన సమస్యలే పరిష్కారమవ్వాలని కోరుకుంటాం కానీ శాశ్వతమైనది కోరుకోవాలని తెలుసుకోలేక వెళుతున్నాం. ఎంతసేపూ భౌతిక సుఖాలు ఇచ్చే భౌతిక సంపదలే కోరుకుంటాం కానీ, శాశ్వత ఫలితం ఇచ్చే ఆధ్యాత్మిక సంపద కోరుకోం. తరగనటువంటి భౌతిక సంపదలు ఎన్ని వున్నా ఇంకా ఇంకా అవే కోరుకుంటాం, కానీ శాశ్వతమైనది కోరుకోం. విచిత్రమేమిటంటే అలా కోరుకోవాలని కూడా మనకు తెలియదు.

విచిత్రమేమిటంటే మనం ఆధ్యాత్మిక సంపద వున్న వారిని చూస్తున్నాం. అలాగే అపారంగా భౌతిక సంపద వున్న వారిని చూస్తున్నాం. కాని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాం. అపారమైన ఆధ్యాత్మిక సంపద ఉన్న సత్యసాయిబాబా ముందు బిల్లాలు కానీ, టూటాలు కానీ ఏ మాత్రం సరిపోరని మనకి తెలుసు. కానీ ఎంతసేపూ బిల్లాలు, టూటాలు అవ్వాలనే ప్రయత్నిస్తాం. కానీ సత్యసాయిబాబాలా అవ్వాలని ప్రయత్నించం. అలా అవ్వగలమని కూడా మనకి తెలియదు.

ఎంత సంపాదించినా అశాశ్వతమైన వాటి వల్ల ఏ ప్రయోజనం లేదు సరికదా అతిగా సంపాదిస్తే దుష్టాలకు దారి తీస్తుంది. అందుచేత ఏ మాత్రం అవకాశం ఉన్నా కోరుకోవలసింది శాశ్వతమైనదే తప్ప శాశ్వతం కానిది కాదు. శాశ్వతం కానివి ఎన్ని లభించినా ఇంకా ఇంకా సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఒక వేళ ఈ జన్మలో అగ్ని పొందినా మరు జన్మలో మళ్ళీ సమస్యలు మామూలే.

అందుచేత శాశ్వతమైనదేదో తెలుసుకోవాలి. జీవితం గురించి అవగాహన చేసుకోవాలి. అసలు మనమెవరో అర్థం చేసుకోవాలి. మనకు కావలసింది, కోరవలసింది ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ఆనవసరమైన కోరికలతో కాలాన్ని, జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకోకూడదు. వచ్చిన మంచి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక సంపద పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. తాత్కాలిక మైన వాటి కోసం పరుగులు పెట్టకూడదు. మన శక్తిని తక్కువ అంచనా వేయకూడదు. తక్కువ వాటి కోసం, చిన్న చిన్న వాటికోసం శక్తిని వృథా చేయకూడదు. ధ్యానం చేస్తే ఏది కోరుకోవాలో తెలుస్తుంది.

ధ్యాన సూక్తి :

పోయే దాలా వుండేది కాదు.

పోయిన తరువాత కూడా వుండేది సంపాదించాలి.

“ భగవంతుడు అందరికీ అదృష్టం కలిగించేటానకే ప్రయత్నిస్తాడు ! ”

ప్రపంచంలో అదృష్టవశంగానే కాదు, అన్ని రంగాలలో ఎంతో ఉన్నత స్థితికి ఎదిగిన వారు చాలా మంది ఉన్నారు. వారిని చూసి చాలా మంది వారు చాలా అదృష్టవంతులు వారికి ఆ అదృష్టం భగవంతుడు కల్పించాడు. మాకు అటువంటి అదృష్టం లేదని భావపడతారు.

కానీ భగవంతుడు అందరికీ అదృష్టం కల్పించటానికే ప్రయత్నిస్తాడు. కానీ మనం యీ విషయం తెలుసుకోలేక, భగవంతుడు చేసే సాయం గ్రహించలేక మాకు అదృష్టం లేదని భావిస్తాం.

మనల్ని అదృష్టవంతులను చేస్తుటానికి అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తున్నాడు. మనం తప్పుగా ఆలోచించినా, మూర్ఖుడినా, తప్ప పనులు చేసినా ఎటువంటి హెచ్చరిస్తాడు మన తప్పులను తెలియచేస్తాడు. కానీ మనలో కొంతమందే అయిన సలహా వినబడిస్తారు అయిన చెప్పినట్లు నడచుకుంటారు. అయిన చెప్పిన ధర్మాలను ఆచరిస్తారు. మెల్లిగా ఉన్నత నిఖలాలు అధిరోహించి, అదృష్టవంతులవుతారు.

కానీ కొంతమందికి అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు చెప్పేది రుచించదు. అయిన చెప్పింది వినకుండా ఇష్టానుసారం ప్రవర్తనిస్తారు. మూర్ఖుడుమారు, అలా అంతరాత్మ చెప్పేది వినకుండా చేయకూడని పనులు, వినాలి చేస్తూ తీవ్రతలో ఇంకా ఇంకా కష్టాల పొల్లి దుఃఖ వడతారు. దురదృష్టవంతులమని భావిస్తారు.

ఆలోచిస్తే అదృష్టం, దురదృష్టం అన్నది మనం చేసుకున్న దాన్ని బట్టి వుంటుంది. తప్ప భగవంతుడు చేసేది ఎటు లేదు. స్వహితం అందరికీ సమాన అవకాశాలు కల్పించడంయి. కొంత మందే అంతరాత్మ సలహాలు వినబట్టి, అదృష్టవంతులవుతున్నారు. ఎక్కువ మంది అంతరాత్మ సలహాలు పెడచేయిన పెరుతూ దురదృష్టవంతులవుతున్నారు. పైగా భగవంతుడు మాకు ఆ అదృష్టం కలగచేయలేదని భగవంతుని మీద నిందలు కూడా వేస్తారు.

అందుచేత అదృష్టవంతులు కావాలంటే అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు చెప్పేది వినాలి, ఆచరించాలి. అంతే కానీ భగవంతుడు కొంతమందిని అదృష్టవంతులుగా చేసి, కొంతమందిని దురదృష్ట వంతులుగా చేయడు. “ఎవరికి వారు అదృష్టవంతులుగా, దురదృష్ట వంతులుగా చేసుకుంటున్నారు.” భగవంతుడు మాత్రం అందరినీ అదృష్ట వంతులు చేయటానికే ప్రయత్నిస్తాడు. అందుచేత కనీసం ఇప్పటి నుంచైనా అంతరాత్మను వినాలి. అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు చెప్పే ధర్మాలను వినించాలి, అదృష్టవంతులుకావాలి.

అంతరాత్మ చెప్పేది వినలేకపోవటానికి కారణం వారి మనస్సు మనస్సు అంతరాత్మ చెప్పింది విననివ్వదు. ఇటువంటి సీతలో మనస్సు ప్రాముఖ్యార్థి తగ్గించాలి. దీనికి మార్గం ఒక్కటే. భూని సాధన చేయకుంటే భూని చేయడం వల్ల మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గి, అంతరాత్మ అంటే భగవంతుని సలహాలు వినించగలుగుతాం. అదృష్టవంతులవుతాం.

“ మురిసిపోవద్దు ! ”

మనం చూసేవన్నీ నిజమనుకుని అవే శాశ్వతమని వాటిలోనే అన్నీ వున్నాయని, వాటిని అనుభవించటం కోసమే మానవ జన్మ అనుకుని వాటి కోసం పరుగులు పెడుతూ, వాటి కోసం అర్పణలు చొస్తూ, వాటిని పొందటానికి తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తూ, వాటికోసం పాపాలు చేస్తూ, చివరకు జీవితాన్ని దుష్టామయం చేసుకుంటున్నాం. అలాంటి మాయలో పడి ఆ మాయను తెలుసుకోలేక చూసేవన్నీ కావాలనుకుంటాం. వాటినే కోరుకుంటున్నాం. మనకున్నవి సంపాదించినవి చూసి మురిసిపోతున్నాం. అలా యవ్వనం చూసి మురిసిపోయేవారు కొంతమందయితే, అందం చూసి మురిసిపోయేవారు కొందరు, తమ తెలివితేటలు, నైపుణ్యం, మాటలు, అలోచనలు చూసి మురిసి పోయేవారు ఇంకొందరు.

కొంతమంది తాము భాగా అడగలమని, పాడగలమని మురిసిపోతారు. కొంతమంది బాగా చదవగలమని, పండితులమని మురిసిపోతారు. కొంతమంది తాము మేధావులమని, ఉన్నత కులస్థులమని మురిసిపోతారు. కొంతమంది ఉన్నత కుటుంబంలో జన్మించామని మురిసిపోతారు. కొంతమంది ఫలానా దేశస్థులమని, ఫలానా మతస్థులమని మురిసిపోతారు.

కొంతమంది తమ బుద్ధిర్మం, డబ్బు చూసి మురిసిపోతారు. కొంతమంది తమ భవనాలు, పొలాలు, స్థలాలు, ఫ్యాక్షరీలు చూసి మురిసిపోతారు. కొంతమంది తమ ఎఫ్ డి చూసి మురిసిపోతారు. కొంతమంది తమ పదవులు చూసి మురిసిపోతారు. కొంతమంది ఇతరులకన్నా తాము అధికులమని మురిసిపోతారు. కొంతమంది తమ చేరలు, సగలు, కార్లు, టీవీలు, ఎసిలు ఇలా అనేక వస్తువులు చూసి మురిసిపోతూ ఉంటారు.

కొంతమంది తమ భార్యలను చూసి, భర్తలను చూసి మురిసి పోతుంటారు. కొంతమంది తమ పిల్లలు, వారి పనులు, మాటలు, ఆటలు చూసి మురిసిపోతుంటారు. వారు ఏం చేసినా సంబరపడుతుంటాయి.

కొంతమంది తాము యాత్రలు చేశామని, దేశాలు తిరిగామని, ఎన్నో చూశామని మురిసిపోతుంటారు. కొంతమంది తాము మంచి కార్యాలు చేశామని ధానధర్మాలు చేస్తున్నామని, యజ్ఞయాగాదులు చేశామని మురిసి పోతుంటారు.

ఇలా మనం ఏం చేసినా, ఏమీ సాధించినా, ఏమీ పొందినా, ఏదీ అనుభవించినా, ప్రతీ దానికి మురిసిపోతూ ఉంటూం. అధికులమని భావిస్తాం. గొప్పవారమని గర్విస్తాం.

కానీ విషయమేమిటంటే భూమి మీద మనం ఏమీ సాధించినా, ఏం పొందినా, ఏదీ శాశ్వతం కాదు, అన్నీ నశించిపోయేవే. ఆ భయం దేహం కూడా శాశ్వతం కాదన్న సంగతి గ్రహించలేక పోతున్నాం. చివరకు అన్నీ తోల్తోయేవే అంతా మాయమని గ్రహించలేకపోతున్నాం. మనం ఏమీ ఉండనుకుంటున్నామో అదంతా లేనిదే అని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం.

అందుచేత కనిపించేవి, చూసేవి, పొందిన వాటి గురించి మురిసిపోకూడదు. దేని తోసం మురిసిపోవాలో తెలుసుకోవాలి. ఈ మాయలోంచి బయటపడగలుగుతున్నప్పుడు మురిసిపోవాలి. ఇవేవి నిజం కాదు. కనిపించేవన్నీ శాశ్వతం కాదు అని తెలుసుకున్నప్పుడు మురిసి పోవాలి. వాటి మీద మమకారం వదులుకున్నప్పుడు మురిసిపోవాలి. కనీసం ఈ సత్కాన్ని తెలుసుకునేందుకు ఏకైక మార్గం అయిన "అనాపానసతి ధ్యానం" చేస్తున్నందుకు మురిసిపోవాలి. ఈ జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచుకున్నందుకు అంటే ధ్యాన ప్రచారం చేస్తున్నందుకు మురిసిపోవాలి. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటున్నందుకు మురిసి పోవాలి. సత్కాన్ని తెలుసుకునేందుకు, ప్రపంచాన్ని జ్ఞాన మయం చేసేందుకు పత్రికారి బాటలో నడుస్తున్నందుకు మురిసిపోవాలి. అంతేకాని మిగతా వాటికి మురిసిపోయి, జీవితాన్ని వృథా చేసుకోవద్దు.

ధ్యాన సూక్తి :

ఉండని దాన్ని చూసి కాదు
ఉండే దాన్ని చూసి మురిసిపోవాలి!

“కనబడే శరీరాన్నే కాదు కనబడని ఆత్మనూ పోషించాలి!”

సహజంగా మనం కనబడే శరీరం గురించే ఆలోచిస్తాం, శరీర సుఖం గురించే ప్రయత్నిస్తాం. కారణం శరీరం కనబడుతుంది కనుక. కాని ఈ శరీరానికి ఆధారమైన ఆత్మ గురించి మనం పట్టించుకోవడం లేదు. అందువల్ల శరీరాన్ని ఎంత సుఖ పెట్టాడానికి ప్రయత్నించినా జీవితంలో శాంతి, ఆనందం పొందలేకపోతున్నాం. చివరకు జీవితం పరిమళం లేని పువ్వులా వడలిపోయిన మొక్కలా తయారవుతుంది.

శరీరానికి ఆధారం ఆత్మ. ఆత్మే లేకపోతే శరీరం పనిచేయదు. ఇంద్రియాలు పనిచేయవు. ఆత్మ శరీరం నుంచి తప్పకుండా కళ్ళు చూడలేవు. నోరు మాట్లాడలేదు. చెవులు విగలేవు. చేతులు, కాళ్ళు పని చెయ్యవు. అంటే శరీరం శవమవుతుంది. అంటే శరీరానికన్న వైభవమంతా ఆత్మ వల్లే అని తెలుస్తుంది. అలాంటి ఆత్మ కనబడటం లేదని నిర్లక్ష్యం చేస్తే జీవితంలో శాంతి, ఆనందం లభించవు.

ఒక బామ్మ గారికి పూలన్నా పూలమొక్కలన్నా మహా ఇష్టం. ఆవిడ ఒక చున్నపూల తోట పెంచుకుని ప్రతిరోజు ఆ తోటలోనే వుంటూ ఆ మొక్కలను, తోటను ఎంతో శ్రద్ధగా ప్రేమగా చూసుకునేది. ఆవిడకు ఆ తోటే ప్రాణం. ఇలా వుండగా ఒకనాడు ఆవిడ అనుకోకుండా అస్వస్థతకు గురై మంచం మీద పడటం జరిగింది. అప్పుడు ఆమె పూల తోట ఏమై పోతుందో నని బాధ పడసాగింది. ఆమె మునుముడు ఆమె బాధపడడం చూసి బామ్మ నువ్వేమీ దిగులు చెందకు. నీ తోటను నేను చూస్తాను. నీ కంటే శ్రద్ధగా చూస్తానని మాబిడ్డాడు.

ఆ కుర్రవాడు బామ్మ గారికి మాబిడ్డైన ప్రకారం ప్రతిరోజు ఎంతో శ్రద్ధగా తోటను చూసేవాడు. కొమ్మకొమ్మను నీళ్ళతో తడిపేవాడు. ఆకును ఆకును నీళ్ళతో తుడిచేవాడు. పువ్వు పువ్వునూ నీళ్ళలో ముంచేవాడు. ప్రతి మొక్కనూ ఆటంగనం చేసుకునేవాడు. ఇలా ప్రతిరోజు ఆ తోటలోనే వుంటూ శ్రద్ధగా చూసుకునేవాడు.

నెల రోజుల తరువాత ఆ బామ్మ గారు అనారోగ్యం నుంచి కోలుకుంది. ఆవిడ వెంటనే మనవడ్డి తీసుకుని ఆవిడ ప్రాణప్రదమైన పూలతోట చూడటానికి వెళ్ళింది. తోటలోని పరిస్థితి చూసి ఆవిడ నిర్భాంకపోయింది. కారణం తోట అంతా ఎండిపోయి వుంది.

అప్పుడు ఆవిడ మనవడ్డి ఏరా నువ్వు చెప్పిందేమిటి? చేసిందేమిటి? అని అడిగింది. అప్పుడు ఆ మనుమడు అమాయకంగా ఇలా అన్నాడు. బామ్మ నేను నీకు మాట ఇచ్చిన ప్రకారం ప్రతిరోజూ

తోటలోనే గడిపేవాడిని. ప్రతీ కొమ్మనూ నీళ్ళతో తడిపాను, అకు అకును నీళ్ళలో తుడిచాను. ప్రతీ పువ్వునూ నీళ్ళలో ముంచేవాడిని, ప్రతీ మొక్కనూ అలింగనం చేసుకుని ప్రేమగా చూసేవాడిని అయినా ఇలా ఎందుకు జరిగిందో నాకు అర్థం కావడం లేదు అని నవాబు చెప్పాడు.

అమె మనవడితో, ఏరా? కొమ్మను తడిపానంటున్నావు, అకును తుడిచానంటున్నావు, పువ్వును నీళ్ళలో ముంచా నంటున్నావు, మరి ప్రేళ్ళను ఏం చేశావు? అని అడిగింది. అప్పుడు ఆ మనుమడు అశ్చర్యంగా ప్రేళ్ళమీద బాహుళ్యం? అని అడిగాడు.

అంటే కనబడే మొక్కకు కనబడని వేరు ఉంటుంది. మొక్కకు వేరు ఆధారం. పోషించవలసింది వేరును, మొక్కను కాదు అన్న సంగతి వాడికి తెలియదు. మరి ఈ మనవడిని ఏమనాలి? మొక్కకు వేరు కూడా వుంటుందని తెలియని వాడిని అమాయకుడు అనవచ్చు. తెలివ్ తక్కువ వాడు అనవచ్చు. అట్లా అనవచ్చు. అలాంటి ఆ మనవడికి మనకు ఏమీ తేడా లేదనే చెప్పాలి.

ఎందుచేతనంటే కనబడే మొక్కను ఎంత పోషించినా ఆ మొక్కకు ఆధారమైన కనబడని వేరును పట్టించుకోకపోతే ఆ మొక్క ఎలా వాడి పోతుందో, అలాగే కనబడే దేహాన్ని పోషిస్తూ, మేకప్ చేస్తూ, అలంకరిస్తూ, సుఖపెడుతూ దేహానికి ఆధారమైన కనబడని ఆత్మను విప్పరిస్తే మన జీవితం కూడా అలాగే వాడి పోతుందని, పరిమళం లేని పువ్వులా తయారవుతుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత ఆత్మను కూడా పోషించాలి.

ఆత్మను పోషించాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "అనాపానసతి ధ్యానం" ధ్యానం ధ్యారా సంపాదించే విశ్వమయ ప్రాణశక్తి ఆత్మకు ఆహారం. ఆ ప్రాణశక్తితో ఆత్మ చైతన్యవంతమవుతుంది. తద్వారా మన జీవితం ఆనందమయమవుతుంది. ఎప్పుడూ బ్రహ్మానందంలో జీవించగలుగుతాం. అందుచేత కనబడే శరీరాన్నే కాదు, కనబడని ఆత్మనూ పోషించాలి.

ధ్యాన సూక్తి :

దేహపోషణ కాదు - ఆత్మపోషణ ముఖ్యం

“భోగి ఎవరో ? యోగి ఎవరో ? తెలుసుకోవాలి !”

ఎన్ని భోగాలు వున్నా యోగం లేకపోతే జీవితం వృధా. భోగి సంపదలతో వుంటాడు. యోగి భగవంతుడితో వుంటాడు. సంపదలు గొప్పవా? భగవంతుడు గొప్పవాడా? సంపదలతో వున్న భోగి నిత్యం భయంతో జీవిస్తాడు. యోగి ఏమీ వున్నా లేకపోయినా ఆనందమే. భోగి జీవితం వ్యర్థం. యోగి జీవితం ధన్యం. భోగి అహంకారంతో భగవంతుడికి దూరమవుతాడు. యోగి అహంకార రహితంగా భగవంతుని చేరుకుంటాడు. భోగి డబ్బుతో ఏదైనా సాధించవచ్చు. భగవంతుని కూడా సాధించవచ్చునుకుంటాడు. యోగి భగవంతుడు తప్ప ఏదీ అవసరంలేదని భావిస్తూ భగవంతుని పొందుతాడు. భోగి భగవంతుని కంటే సంపదలకే విలువనిస్తాడు. యోగి సంపదల కంటే భగవంతునికే విలువనిస్తాడు. యోగి ఇతరులకు మేలు చేయడం సరికదా కీడు చేస్తాడు. యోగి ఇతరులకు మేలు చేస్తాడు. కీడు తలపెట్టడు. అందుచేత భోగికి యోగికి తేడా తెలుసుకుందాం.

భోగి	యోగి
------	------

1. సుఖాలు కోరుకుంటాడు.	1. ఆనందం కోరుకుంటాడు.
2. సుఖాలు సమకూర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.	2. దుఃఖ నివారణకు ప్రయత్నిస్తాడు.
3. తనపడేవన్నీ శాశ్వతమని భావిస్తాడు.	3. అన్నీ అశాశ్వతమని భావిస్తాడు.
4. ఇతరులని దోచుకుంటాడు. తనకున్నవి దాచుకుంటాడు.	4. దోచుకోడు, దాచుకోడు. తనకున్నవన్నీ అందరికీ పంచుతాడు.
5. సమాజాన్ని అనుసరిస్తాడు.	5. యోగులను అనుసరిస్తాడు.
6. తనకున్నవన్నీ చూసి మురిసి పోతాడు.	6. మురిసిపోడు.

7. సంపదలు ధనం వుంటేనే
జీవితం లో విలువ, గౌరవం,
పేరు ఉంటాయని భావిస్తాడు.

8. సంపదలు, ధనం కోసం
పరుగులు పెడుకుంటాడు.
వాటి కోసం జీవితమంతా
వ్యర్థం చేసుకుంటాడు.

9. దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.

10. దేహానికి, దేహ సౌందర్యానికి
ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.

11. భౌతికమైన వాటి మీద
వ్యామోహం ఎంచుకుంటాడు.

12. సమయాన్ని శక్తిని వ్యర్థ పరచు
కుంటాడు.

13. ఎన్ని పున్నా తృప్తి ఉండదు.

14. ఎన్ని పున్నా ఇంకా, ఇంకా అని
యోచిస్తాడు.

15. అన్నిటి మీదా విపరీతమైన
మమకారం ఉంటుంది.

16. జీవితం అన్నది అనుభవించ
టానికే అనుకుంటాడు.

17. జీవహింస చేస్తాడు.
మాంసభక్షణ చేస్తాడు.

18. ఎవరికీ ఉపయోగ పడదు.

19. జీవించి ఉన్నప్పుడు అందరి
చేతా ద్వేషింపబడతాడు. చని
పోయిన తరువాత అందరూ
మరచిపోతారు.

7. జీవితంలో అవన్నీ తాత్కాలికం.
హిందవలసింది శాశ్వతమైన ఆ
భగవంతుడే అని భావిస్తాడు.

8. సంపదల కోసం, ధనం కోసం
ఆలోచించడు. జీవితాన్ని
సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు.

9. అశ్వకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.

10. గుజాలకు, అంతర్ సౌందర్యా
నికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.

11. పట్టించుకోడు.

12. సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు.

13. ఏమీ లేకపోయినా తృప్తిగా
జీవిస్తాడు.

14. తనకు వుందా, లేదా అని
చూసుకోడు. ఇస్తాడు.

15. వేటి మీదా మమకారం
ఉండదు.

16. జీవితం అన్నది నశ్యాన్ని
తెలుసుకోవటానికే అని
భావిస్తాడు.

17. జీవహింస చెయ్యడు.
మాంసభక్షణ చెయ్యడు.

18. అందరికీ ఉపయోగపడతాడు.

19. జీవించి వున్నప్పుడే కాదు. చని
పోయిన తరువాత కూడా
అందరికీ మార్గదర్శకుడవు
తాడు, ఆరాధ్యుడవుతాడు.

20.మాయలో జీవిస్తూ ఉంటాడు.
మాయ నుంచి బయట
పడలేడు.

21.అశాశ్వతమైన భౌతిక సంపద
లు కూడబెడుతూంటాడు.

22.చేసే పని ఇతరులు ఏమగు
కుంటున్నారోనని చేస్తాడు.

23.ఎన్ని పున్నా చివరికి తన స్థితి
మరచి యోగుల కాళ్ళ మీద
ఇతరుల కాళ్ళ మీద పడు
తూంటాడు.

24.తనకన్నా గొప్పవారిని చూసి
అనూయ పడతాడు.

25.తనకన్నా పున్నతమైన వారికి
గౌరవం ఇస్తూంటాడు క్రింద
వారిని తక్కువగా చూస్తాడు.

26.రోగాలు, కష్టాలు వచ్చినపుడే
తాడు, జీవితంలో జరిగే ప్రతి
దానికి చలించి విశితాడు.

27.ప్రకృతివైపరీత్యాలకు భయ
పడతాడు.

28.మరణించిన తర్వాత జీవితం
లేదనుకుంటాడు. మరణా
నంతరం జీవితం గురించి
ఆలోచించడు.

29.మరణానికి భయపడతాడు.
మరణం గురించి చెవితే
చెప్తాడు.

20.మాయ నుంచి బయటపడి
సత్యంలో జీవిస్తూంటాడు.

21.శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక సంపద
పెంచుకుంటాడు.

22.ఇతరుల గురించి
ఆలోచించడు.

23.ఎవరి కాళ్ళ మీద పడడు.

24.అందరూ ఒకటే అని తెలుసు
కున్న వాడు కాబట్టి అనూయ
పడడు.

25.అందరినీ సమానంగా
చూస్తాడు, గౌరవిస్తాడు

26.జీవితంలో ఏమి జరిగినా
చలించడు.

27. భయపడడు.

28. మరణానంతరం జీవితం
ఉందన్న అవగాహనతో మర
ణానంతర జీవితం గురించే
ఎక్కువ ఆలోచిస్తాడు.

29.మరణం దేహానికే కాని తన
కు తాడు అని తెలుసుకున్న
వాడు. కాబట్టి మరణానికి
భయపడడు. చెప్పి చెప్తాడు.

30. దగ్గరి వారు మరణిస్తే
చలించిపోతాడు.

31. అందరినీ అనుమరిస్తాడు.
తన దగ్గరకు వచ్చే వారు
తన సంపద చూసి
వచ్చారని భావిస్తాడు.

32. ఎవరినీ గుమ్మడు తనకే అన్నీ
తెలుసుకుంటాడు. తెలుసు
కోవటానికి ప్రయత్నించడు.
వినడు, వినటానికి
ప్రయత్నించడు.

33. ఇతరులలో పున్న చెడే
కనబడుతుంది.

34. అందరినీ విమర్శిస్తాడు.
ఎవరినీ లెక్క చేయడు.

35. అందరూ తన మాటే వినాలను
కుంటాడు. అందరూ తన చెప్పే
చేతల్లో వుండాలనుకుంటాడు.

36. తన తెలివితో, తన కష్టార్థికం
తో, తన శ్రమతో అన్నీ సంపా
దించానని భావిస్తాడు.

37. జీవితంలో జరిగేవన్నీ
సహజంగా తీసుకుంటాడు.

38. ఏది సాధించినా తాను
మాత్రమే చేయగలిగానని
భావిస్తాడు.

39. ఎప్పుడూ జరిగేపోయిన వాటి
గురించి, భవిష్యత్ గురించి
అలోచిస్తూ పర్వమానాన్ని
వృథా చేసుకుంటాడు.

30. చలించడు.

31. అందరినీ గౌరవిస్తాడు. తన
దగ్గర వున్నది అందరికీ
ఇవ్వాలని చూస్తాడు.

32. తనకు ఎన్ని తెలిసినా, ఇంకా
ఇంకా తెలుసు కోవటానికి
ప్రయత్నిస్తాడు. అందరి నుంచి
నేర్చుకుంటాడు.

33. ఇతరులలో పున్న మంచే
చూస్తాడు.

34. ఎవరినీ విమర్శించడు.
అందరికీ విలువ ఇస్తాడు.

35. ఎవరి జీవితం వారిది, ఎవరి
జ్ఞానం వారిది అని భావిస్తాడు.

36. ఇక్కడ తనది ఏదీ లేదు. అంకా
ఆ పరమాత్మనని భావిస్తాడు.

37. జీవితంలో జరిగేవన్నీ నుండే
హింస నేర్చుకుంటాడు.

38. లోకంలో ఎవరి కర్మవ్యాన్ని వారు
నిర్వర్తించటానికి వచ్చారు తన
కర్మవ్యాన్ని తాను చేస్తున్నానని
భావిస్తాడు.

39. పర్వమానాన్ని సద్వినియోగం
చేసుకుంటాడు.

40. ఆలోచించేది ఒకటి, చెప్పేది
ఒకటి, చేసేది ఇంకొకటి.

41. సత్యం పలకడు, ధర్మమంటే
ఏమిటో తెలియదు. తాను
చేసేదే ధర్మమంటాడు.

42. ప్రాపంచిక విద్యకు ప్రాముఖ్యం
ఇస్తాడు.

43. ధన సంపాదనకు ప్రాముఖ్యం
ఇస్తాడు.

44. అంతరాత్మను వినడు.

45. ప్రతిబంబానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చే
వాడు.

46. శరీరమే తాను అన్నట్టుగా
ప్రవర్తిస్తాడు.

47. చివరకు వయో
వృద్ధుడవుతాడు.

48. దుఃఖం నివారించుకోలేక
ఒకరి అనుగ్రహం కోసం
ఎదురు చూస్తుంటాడు.

49. అజ్ఞాని

50. ధ్యానం చేయడు

40. ఏది ఆలోచిస్తాలో అదే చెప్తి
డు. ఏది చెప్తాలో అదే చేస్తాడు.

41. సత్యాన్నే పలుకుతాడు, ధర్మాన్ని
ఆచరిస్తాడు.

42. ఆధ్యాత్మిక విద్యకు ప్రాముఖ్యం
ఇస్తాడు.

43. దుఃఖ నివారణకు ప్రాముఖ్యం
ఇస్తాడు.

44. అంతరాత్మ సూచనలు పొటిస్తాడు.

45. బంబానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చే
వాడు.

46. శరీరం తాను కాదు. ఆత్మే తాను
అని ప్రవర్తిస్తాడు.

47. చివరకు జ్ఞాన వృద్ధుడవుతాడు.

48. ఎవరి అనుగ్రహం కోసం
ఎదురు చూడడు. తన
స్వయం ధ్యాన సాధనతో దుః
ఖాలు అధిగమిస్తాడు.

49. జ్ఞాని

50. ధ్యానం చేస్తాడు.

ధ్యాన సూక్తి :

చేపను నీటిలో వేస్తే ఎలా ఆనంద పడుతుందో,
ధ్యానం చేస్తే అంత ఆనందపడతాం.

“యోగులు సామాన్య జీవితాన్నే ఎంచుకుంటారు !”

చాలా మంది తాము సామాన్యులమని, అర్థికంగా బలహీనులమని, అందుచేత ఏమీ చేయలేకపోతున్నామని, బాధపడుతుంటారు. డబ్బు వుంటే ఎన్నో మంచి కార్యాలు చేయవచ్చునుకుంటారు. కాని ఆలోచిస్తే సామాన్య జీవితం గడిపే వారికే జీవిత పరమార్థం సాధించగలిగే అవకాశం వుంటుంది. అందుచేతనే జీసస్ “నూది బెజ్జంలో ఒంటిను దూర్చడం ఎలా సాధ్యం కాదో, అలాగే భగవంతునికి మోక్షం అన్నది అసంభవం” అన్నాడు.

భగవంతులకు డబ్బు, సంపదలు పెంచుకోవటానికి, భూములు, నగలు, విలాస వంతమైన వస్తువులు సమకూర్చుకోవటానికి, పేరు ప్రఖ్యాతులు, పదవులు లాంటివి సంపాదించటానికే కాలం సరిపోదు. ఇక ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రవేశించే సమయమెక్కడ? కానీ సామాన్య జీవితం గడిపే వారు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వయసించడానికి ఎక్కువ అవకాశం వుంటుంది. వారికి జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యల వల్ల, దుఃఖం వల్ల వారి ధృష్టి ఎక్కువ భగవంతుని వైపు అంటే ఆధ్యాత్మిక మార్గంవైపు వుంటుంది.

సామాన్యంగా ఆత్మ ఉన్నది కోరుకునేవారు, అది సాధించటానికి సామాన్య జీవితాన్నే ఎంచుకుంటారు. కారణం ఈ మాయా జగత్తులో భోగాలలో మునిగిన వారికి పరమాత్మ మీద ధృష్టి ఉంచడం అన్నది అసాధ్యం. అందుచేత ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వయసించడానికి, యోగ జీవితం జీవించడానికి, ఒక స్థితికి ఎదిగిన వారు సామాన్య జీవితంతో పాటు జీవితంలో సమస్యలు లాంటివి ఎంచుకుని వస్తారు. వారికి అవకాశం వున్నా కూడా సామాన్య జీవితాన్నే ఎంచుకుంటారు. అలా భోగాలలో, విలాసాలలో, సుఖాలనే మాయలో చిక్కుకోకుండా తాము కోరుకున్న స్థితిని సాధిస్తారు. అందుచేత సామాన్యంగా యోగ స్థితిలో వున్నవారు సమస్యలు వున్నా లెక్క చేయరు తాము కోరుకున్నది సాధిస్తారు.

ఇసుకలో కలిసిన పంచదార కణికను సామాన్యమైన చిన్న చిను మూత్రమే వేరుచేసి సాధించగలదు. కానీ పెద్ద ఏనుగును తీసుకు వచ్చినా ఏమీ చేయలేదు. అలాగే ఆ పరమాత్మను పొందటం సామాన్య జీవితంలో వున్న వారికే సాధ్యం కానీ, బుద్ధ్యంలో మునిగిన వారికి సాధ్యం కాదు. ఇదే జీసస్ చెప్పింది కూడా.

ఆత్మమార్గంలో పయనిస్తూ ఈ విషయం అవగాహన లేని చాలా మంది తమ జీవితంలోని సమస్యలు, దుఃఖాలు చూసి ఈ మార్గంలో వున్నా జీవితం ఇలా వుందే అని బాధపడుతుంటారు. కానీ ఇదంతా మించకే, ఇవన్నీ నేను కోరుకున్నవే. నేను కోరుకుని వచ్చిన విధంగానే జీవితం నడుస్తుందని గ్రహించలేరు. అది తెలుసుకోలేక సాధన మీద పెట్టవలసిన దృష్టిని, సమస్యల మీద పెడుతూ జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటారు.

ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు, ఆత్మీయతకి కోరుకోవలసినది సామాన్య జీవితమే. సమస్యలు వుంటేనే భౌతిక జీవితం నుండి భగవంతుని వైపు దృష్టి మరలుతుంది. ధ్యాన సాధన చేయగలుగుతాం. భౌతిక సమస్యలన్నవి చాలా చిన్న విషయం. వాటి గురించి ఆలోచించకూడదు కొన్నాళ్ళకు అవే తొలగిపోతాయి. మన గురించి అంటే ఆత్మ గురించి అంటే భగవంతుని గురించి ఆలోచించాలి. ధ్యానం చేసి ఆత్మ లక్ష్యాన్ని సాధించాలి.

ధ్యాన సూక్తులు :

దైవాన్ని తలవని వారు అధములు, దైవాన్ని దర్శించాలనుకునేవారు మధ్యములు, దైవానుభూతి కోసం ఎల్లప్పుడూ ధ్యానం చేసే వారు ఉత్తములు.

నశించిపోయే శరీరాన్ని పట్టించుకుంటే నశించిపోతాం. నశించని ఆత్మను పట్టించుకుని ధ్యానం చేస్తే ముక్తిని పొందుతాం.

తెలుగుకోండి

- 1 గాఢ నిద్రలో ఉన్న సహజ స్థితిని జాగ్రదావస్థలోనికి తెచ్చుకుంటే దానిని సమాధి స్థితి అంటారు.
- 2 మనం ఎవరమో మనకు తెలియకపోవటమే అజ్ఞానం.
- 3 భగవంతుడు జన్మ ఇచ్చింది సంపదలు పెంచు కోవటానికి కాదు. జ్ఞాన సంపద పెంచు కోవటానికి.
- 4 ప్రతి ఒక్కరు ఆర్థికంగా ఏ స్థితిలో వున్నా వారు సాధించవలసినది ఆత్మపరంగా ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితి.
- 5 మనస్సు కళ్ళతో కొంచెం వరకే తెలుసుకుంటాం. కానీ మనస్సులేని ధ్యాన స్థితిలో పొందే వివక్ష జ్ఞాన చక్షువుల ద్వారా సర్వం తెలుసుకుంటాం. స్పృష్ట మొత్తాన్నే తెలుసుకుంటాం.
- 6 గురువు దారి చూపిస్తాడే కానీ చెయ్యి వట్టుకుని నడిపించడు.
- 7 మృక్కువు నిన్ను నాశనం చేయడు. అది కేవలం నిన్ను నీ శరీరం నుండి వేరు చేస్తుంది.
8. మనోనాశనం అవ్వకుండా నీకు బ్రహ్మగుణవం కలగదు.
9. ఇతరుల దోషాలు ఎంచుకున్నామంటే మనలో దోషాలు వున్నట్లే లెట్టు.
- 10.మన సమస్యలన్నీ నిజమైన సమస్యలు కావు. మన మనస్సే నిజమైన సమస్య.
- 11.మనస్సును కలివోయిన క్రాడూలా తయారు చేసుకుంటే అక్షిజ్ఞానం హిందనట్లే.
- 12 ఇతరులలో ఉన్న దోషాలు చెప్పటం కాదు. మనలో ఉన్న దోషాల్ని వెతకాలి.
- 13.నీవు దేహంతో కలిసి వుంటే ధ్వైతం, దేహం నీవు కాదు అని నీకు తెలిస్తే అధ్వైతం. దేహంతో నీకు కాదావ్వం ఉంటే నీవు ధ్వైతంలో ఉన్నట్లే దేహంతో నీకు కాదావ్వం లేకపోతే అధ్వైతం.
- 14.మన మనస్సు భగవంతుని (ఆత్మ) ప్రిపునకు నెట్టటానికే ప్రతికూల పరిస్థితులు ఇది ఈశ్వరుడు మన ముందకే చేస్తున్నాడని మనకు అర్థం కావటం లేదు.
- 15.సమాధి స్థితికి చేరటానికి యోగసూత్రాలలో మొదటిది 'అహింస'
- 16.స్వప్నం నిజం కాదు, జాగ్రత్త నిజం కాదు. నీవే నిజం స్వప్నంలో నీవు వున్నావు. జాగ్రత్తలోనూ వున్నావు. కాని స్వప్నంలో జాగ్రత్త లేదు. జాగ్రత్తలో స్వప్నం లేదు. రెండింటిలో ఏది (నీవు) వుందో అదే సత్యం. అదే ఆత్మ.

అదే భగవంతుడు.

- 17 పొగడ్తల కోసం చూసే వారందరికీ మిగిలేది సరకం.
18. పత్రి గారు చేసే ప్రయత్నం ఏమిటంటే నీకు దేవుని చూపించటం కాదు. నిన్ను దేవుడినే చేసేస్తున్నారు.
19. ఆ బ్రహ్మనుభవం పొందే వరకు నీవు కోటి జన్మలు ఎక్కినా అకాంతి, దుఃఖం వీడిచిపెట్టవు.
20. ఇక్కడ అనేకములైనవి ఏమీ లేవు. ఇక్కడ ఏది చూసినా అది అనేకములైనట్టు అనుకునే వాడు మృత్యువు నుండి మృత్యువుకు తిరుగుతాడు.
21. ఎదుట మనిషిలోని అర్హతను గుర్తించటానికి మనలో కూడా అర్హత ఉండాలి.
22. క్రీస్తు దయాళువు, బుద్ధుడు జ్ఞానవంతుడు. క్రీ శృష్టుడు సంపూర్ణమైన వాడు. వీరు వారి సందేశాలను అప్పటి కాలానుగుణంగా అప్పటి ప్రజల అవసరాన్ని బట్టి ఇచ్చారు.
23. ఇతరులకు నిస్వార్థమైన సేవలు అందించి ఈ మాయ అనే రొంపి నుండి బయటపడిన వాడు అదృష్టవంతుడు.
24. కాకి నోట్లో ఎన్ని పళ్ళు వున్నాయో లెళ్ళి పెట్టాలను కునే మాదిరిగా చాలా మంది దయకు ప్రపంచం లో దైవాన్ని చూడాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు.
25. బట్టలు మార్చుకుంటే యోగీ కాదు. ధ్యానం చేస్తేనే యోగీ.
26. ఎవరైనా సరే చావులేని చదువు చదవాలి.
27. ధ్యానం ద్వారా స్వాధీనమయిన మనస్సు మనల్ని సుఖ పెడుతుంది. స్వాధీనంలో లేని మనస్సు దుఃఖాన్ని తీసుకొస్తుంది.
28. ఇతరులకు మనం చేసిన ఉపకారం గురించి మర్చిపోవాలి.
29. మనకు దేవాలయంలో దేవుడంటే ఇష్టం. కాని మన దేహంలో వున్న దేవుడంటే ఇష్టం లేదు. ఎందుచేతనంటే దేవాలయంలో దేవుడు కనిపిస్తున్నాడు. దేహంలో వున్న దేవుడు కనబడడు కాబట్టి.
30. మనస్సును జయించిన వాడు లోకాన్ని జయించినవాడి కంటే గొప్పవాడు.
31. ముత్యపు చిప్పలో ప్రేరే చినుకు ముత్యమవుతుంది. నీటిలో పడ్డ చినుకు నీరుగానే ఉంటుంది. అలాగే సరైన గురువు దగ్గర చేరిన శిష్యుడు భగవంతుడుగా మారతాడు. లేని వాడు శిష్యుడుగానే ఉంటాడు.

“లోకం తీరు”

ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో మానవుల స్థితి ఎలా వుందంటే ఆవుకి మేత వెయ్యటానికి ఇష్టపడరు. కానీ పాల కోసం బండెతో తయారవుతారు. అంటే కష్టపడకుండా ఫలితం రావాలంటారు.

ఇంకా లోకం తీరు ఎలా వుందంటే తాము చేసే పెద్ద పెద్ద పాపాలు భగవంతునికి ఇష్టే చిన్న చిన్న కానుకలతో తొలగించుకోవాలని చూస్తారు. అంతే కానీ కష్టపడి ధ్యాన సాధన చేసి పాపాలు తొలగించుకోవడానికి ప్రయత్నించరు.

“వత్తనం నాటకుండా, నీరు పొయ్యకుండా పళ్ల కోసం గంప పట్టుకున్న చందాన వుంటుంది.” ఇదేలా సాధ్యం. ఎవరైనా కష్టపడితేనేగా ఫలితం వుందేమి. ఆవుపాలు క్రాళాలంటే కష్టపడి ఆవుని మేపాలి. అలాగే పళ్ళు కోసుకోవాలంటే వత్తనం నాటి నీరు పోసి కష్టపడి మొక్కను పోషించాలి. అలాగే పాపాల వల్ల వచ్చిన కష్టాలు తొలగాలంటే ఊరికే దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తే సరిపోదు. కష్టపడి ధ్యాన సాధన చేయాలిందే.

పూజలు చెయ్యటమన్నా, ప్రార్థించటమన్నా భగవంతుణ్ణి అర్థించటం, వేడుకోవటం. అలాగే కీర్తనలు పాడటమన్నా, స్తోత్రాలు చదవటమన్నా భగవంతుణ్ణి పొగడడం. అంటే నేను అల్పుణ్ణి, ఏమీ చెయ్యలేను, నా వల్ల ఏమీ కాదు అన్నీ నువ్వే ఇవ్వాలి. నా కష్టాలు నువ్వే తీర్చాలి, నా పాపాలు నువ్వే పోగొట్టాలి అని భగవంతుణ్ణి అర్థించడం. ఆయనను ఎంత భాగా కీర్తిస్తే అంత తొందరగా కష్టాలు తీరుస్తాడని మనం భావిస్తాం. అలా తేలికగా అర్థిస్తూ కష్టాలు తీసుర్చుకోవాలనుకుంటాం. కానీ కష్టపడకుండా అర్థించే వాడికి ఏ ఫలితమూ వుండదని తెలుసుకోవాలి. అందుకే “కష్టే ఫలి” అని అన్నారు.

ఇంకా లోకం తీరు ఎలా వుందంటే మన దగ్గర వున్నది మన క్రింది వారికి ఇవ్వం. కానీ మనపైవాడి నుంచి అన్నీ కావాలని ఆశిస్తాం. మరి మన క్రింది వారికి ఇవ్వకుండా మనపైవాడు మనకు ఎలా ఇస్తాడు? మనపైవాడి నుంచి ఏది ఆశిస్తామో అది మన క్రింది వారికి ఇవ్వాలి. ఈ ప్రకృతి సిద్ధాంతం, అంటే భగవంతుని సిద్ధాంతం గ్రహించి మన దగ్గరున్నది క్రింది వారికి ఇస్తూ వుంటే పైనుంచి పొందుతూ వుంటాం. స్వప్తి నుంచి మనం తేలికగా పొందగలిగే మార్గం ఇదే.

అలా మన దగ్గర వున్నది ఏదైనా మన క్రింది వారికి ఇవ్వటానికి ప్రయత్నించాలి. అంటే ధనమే కాదు, మన కాలాన్ని తెలియని, శక్తిని, మాటని, ఇతరులకు ఇవ్వటానికి ప్రయత్నించాలి. అంటే లోక కళ్యాణానికి ఉపయోగించాలి. ప్రతిగా స్వస్థి నుంచి కోరిక పోయినా లభిస్తుంది. అంతే కానీ మనం ఏమీ ఇవ్వకుండా, లోకం కోసం ఏమీ చెయ్యకుండా, కష్ట పడకుండా అన్నీ రావాలంటే ప్రయోజనం లేదు. కోరినా ప్రయోజనం లేదు.

అలాగే ధనం పెరగాలంటే ధనాన్ని ఇతరులకు పంచాలి. మనకు ఆనందం కావాలంటే ఇతరులను ఆనందింప చేయాలి. శాంతి కావాలంటే ఇతరులకు శాంతి కలిగించాలి. సుఖంగా వుండాలంటే ఇతరుల సుఖాన్ని కోరుకోవాలి. మన తప్పలు, పాపాలు క్షమించబడాలంటే మన పట్ల తప్పలు చేసిన వారిని క్షమించగలగాలి. భాధలు కలిగకూడదంటే ఇతరులను బాధించకూడదు.

పైవాడి దయ కలిగాలంటే మన క్రింది వారి మీద జీవుల మీద దయ చూపాలి. వాటిని హింసించకూడదు. మూంసభక్షణ మూనాలి. ధ్యాన స్థితి పెరగాలంటే ఇతరులకు ధ్యానం నేర్పాలి. జ్ఞానం పెరగాలంటే జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు పంచాలి. అంతే కానీ ఏమీ చెయ్యకుండా, ఏమీ కష్టపడకుండా స్వస్థి లో మనకు ఏదీ లభించదు అందరూ ప్రవర్తించినట్లు ప్రవర్తించకూడదు. కష్టపడాలి.

ఈ విషయాలన్నీ బాగా బోధపడాలంటే కోరుకున్న జీవితం లభించాలంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే.

ధ్యాన సూక్తి :

అడవుల్లో చేసే తపస్సు
సంసారం చేస్తూ చేసే ధ్యానం ఒక్కటే.

“తండ్రి చెయ్యటాంటిది ఆనాపానసతి”

ఒక కుర్రవాడు తండ్రి చెయ్యి పట్టుకుని తీర్థం చూడటానికి వెళ్ళాడు. అక్కడ రకరకాల దుకాణాలు, బొమ్మలు, అతి వస్తువులు, తినుబండారాలు, రంగుల రాట్నాలు అన్నీ చూస్తూ తిరుగుతున్నాడు. అన్నీ చూస్తూ ఆ కుర్రవాడు ఎంతో ఆనందపడుతున్నాడు. వాటన్నిటిలో చూస్తుంటేనే అతనికి ఆనందం, సరదా కలుగుతున్నాయి.

ఇంతలో పొదపొయిన ఆ కుర్రవాడు తండ్రి చెయ్యి వదిలివేసుకుంటుంది. కుర్రవాడు తప్పిపోయి గొల్లుగొల్లున ఏడవడం మొదలు పెట్టాడు. తీర్థంలో దుకాణాలు అలాగే ఉన్నాయి. ఆ దుకాణాలలోని సరుకులు, బొమ్మలు, కళ్ళు మీరుమీట్లు గొలిపిస్తూ, నోరూరిస్తూ అలాగే ఉన్నాయి. అప్పటి దాకా ఆనందాన్నిచ్చిన రంగుల రాట్నాలు అన్నీ అలాగే ఉన్నాయి. కానీ కుర్రవాడు గొల్లుగొల్లున ఏడుస్తున్నాడు. అంటే ఆ కుర్రవాడు తండ్రి చెయ్యి పట్టుకున్నంత సేవ అన్నీ చూసి ఆనందించగలిగాడు.

అలాగే “ఆనాపానసతి ధ్యానం” ద్వారా అత్త మీద దృష్టి ఉంచిన వారు వారి తండ్రి అయిన ఆ పరమాత్ముని చెయ్యి పట్టుకున్నట్లే. అలా ధ్యానం ద్వారా పరమాత్మ చెయ్యి పట్టుకున్న వారికి భూమి మీద అన్నీ ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. ఆ కుర్రవాడిలా తండ్రి చెయ్యి వదిలిననట్టు ధ్యానం మూరిస్తే ఆనందాన్ని కలిగించేవి కూడా దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి. జీవితమే దుఃఖమయమవుతుంది. అందుచేత “తండ్రి చెయ్యలాంటి ఆనాపానసతి ధ్యానం” ప్రతిరోజూ చేసి జీవితమంతా ఆనందంగా ఉండండి.

ధ్యాన సూక్తి :

గుడికి వెళ్ళే ముందు పండు అంటూం, వచ్చేటప్పుడు ప్రసాదం అంటూం. అలాగే ధ్యానం చేయకముందు మానవుడు, ధ్యానం చేసాక మాధవుడు.

“ముందు మనం మారాలి!”

మనకు ఎంతసేపూ బయట మురికి కనిపిస్తుంది. కానీ మన లోని మురికి కనిపించదు. మనకు బయట అంటే బాహ్యంగా శుభ్రంగా వుంటే బాగుండుటందనిపిస్తుంది, కానీ అంతరంలోని అంటే మనలోని మురికి తొలగించుకుని మనం కూడా శుభ్రంగా ఉండాలనుకోం అందుచేత ఎదుట వారి దోషాలు ఎంచేటప్పుడు ముందు మనలో ఉన్న దోషాలు చూసుకోవాలి. ఎదుట వారిలో దోషాలు తొలగాలనుకునే ముందు మనలో దోషాలు తొలగించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి అంతేకాదు మనం ఏది కోరుకుంటామో ఇతరులు మన నుండి అదే కోరుకుంటారని తెలుసుకోవాలి

మనం ఇతరుల నుండి ప్రేమ, ఆహ్వాయక, మర్యాద, మన్నన, వినయం, అధిమానం, సహాయం కోరుకుంటే మన నుండి ఇతరులు కూడా అవే కోరుకుంటారని తెలుసుకోవాలి

మనల్ని ఎవరూ అవమానించకూడదని హేళన చేయకూడదని, దురితనగా చూడకూడదని, మోసగించకూడదని, హింసించకూడదని, బాధించకూడదని అనుకుంటే మనం కూడా ఎవరినీ అవమానించ కూడదు, హేళన చేయకూడదు, మోసగించకూడదు, బాధించకూడదు.

ఎదుటి వారు మారాలనుకునే ముందు మనం మారటానికి ప్రయత్నించాలి. మనం లోకాన్నించి ఏది ఆశించినా ముందు అది లోకానికి ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించాలి. మనం మారకుండా లోకం మారదు. లోకానికి ఇవ్వకుండా లోకం నుండి మనకు ఏదీ రాదు అంతా మనలోనే వుంది. మన జీవితంలో జరిగేవన్నీ మనం చేసిన కర్మల ఫలితాలే అందుచేత మన జీవితం గురించి మనల్ని మనమే నింబించుకోవాలి. ఇంకొకర్ని నింబించినా ప్రయోజనం లేదు

అందుచేత ముందుగా మన గురించి మనం ఆలోచించాలి. మనల్ని మనం సరి చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. మనలోని గుణాలు, దోషాలు తొలగించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. మనల్ని మనం శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనం శుద్ధులవుతే అంతా శుద్ధుగానే కనబడుతుంది. ఎందుచేతనంటే మనలో ఏ దోషమయితే అందో అదే యితరులలోను, లోకంలోను కనబడుతుంది. మనలో ఏ పొరపాట్లు ఉన్నాయో అవే ఇతరులలోనూ కనబడతాయి.

పచ్చకామెర్ల వాడికి లోకమంతా పచ్చగానే కనబడుతుంది. అందుచేత మనం ముందుగా దోష రహితులు కావాలి, మనలోని పొరపాట్లు సరిచేసుకోవాలి. మనల్ని మనం మార్చుకున్న రోజున అన్నీ మారినట్లే అందుచేత “ముందు మనం మారాలి” లోపమెక్కడో లేదు. మనలోనే వుంది. మనలో లోపం తలాయాలన్నా, మనం మారాలన్నా ధ్యానమొక్కటే మార్గం.

“పరిస్థితులు అనుకూలంగా మరల్చుకోవాలి!”

ధ్యాన మార్గంలో ప్రవేశించిన చాలా మంది, మా కుటుంబంలో ఎవరూ ఈ మార్గంలో లేరు, ధ్యానం చేద్దామంటే, వారి నుంచి సహకారం ఉండదు. అగ్ని అవరోధాలే. ధ్యానం చెయ్యాలని వుంది. కానీ సాధ్యం కావటం లేదని అందరి దగ్గర వాపోతూ, బాధపడుతుంటారు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రవేశించి, ఆత్మోన్మతి సాధించాలనుకునే వారికి పరిస్థితులు పూర్తిగా, అనుకూలంగా ఎప్పటికీ వుండవు. అనుకూలించినపుడు సాధన చేద్దామనుకుంటే, ఎన్ని జన్మలెక్కినా వారి పరిస్థితి అలాగే వుంటుంది తప్ప, అనుకూల పరిస్థితులు లభించడమన్నది అసాధ్యం అందుచేత ఉన్న పరిస్థితులలోనే సాధన చేసిఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలి. ఉన్న పరిస్థితులనే తమకు అనుకూలంగా మరల్చుకోవాలి. అంతేకాని పరిస్థితులు అనుకూలించడమన్నది ఎన్నటికీ జరగదు.

ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతి సాధించిన వారిని ఎవరిని తీసుకున్నా వారి జీవితాలు అలాగే వుంటాయి. వారంతా వ్యతిరేక పరిస్థితులను తమకు అనుకూలంగా మరల్చుకున్నవారే. “తమలం బురదలో వికసించినట్టు” పూర్తి భిన్నమైన మూర్ఖపు సమాజంలోనే వారు అత్త పరిగీతి సాధించి, పద్మం లోతానికి ఎలా పరిమళాలు వెదజల్లుకుందో వారు కూడా తమ జ్ఞానాన్ని లోతానికి పంచుతారు.

సూర్యుడు తన కిరణాలను అన్ని ప్రదేశాలలో ప్రసరిస్తాడు. అంటే నదులు, అరణ్యాలు, పూల తోటలు, సుందర ప్రదేశాలే కాదు, మురుగు గుంటలు, దుర్గంధ భూయిష్టమైన ప్రదేశాల మీద కూడా తన కాంతిని ప్రసరిస్తాడు. కాని తాను మురికి కాదు. తన స్వచ్ఛతను కోల్పోడు.

మహాత్ములు కూడా ఎలాంటి సమాజంలో జీవించినా, బ్రహ్మలు తారు సరికదా లోతానికి మేలు చేస్తూంటారు.

అలాగే ఆధ్యాత్మికోన్మతి కోరుకునే వారు, ఆ తపన ఉన్నవారు వ్యతిరేక పరిస్థితులను అనుకూలంగా మరల్చుకోవాలి. ఉన్న దాంట్లోనే అవకాశాలు వెతుక్కోవాలి. అనుకూలమైన పరిస్థితులు సృష్టించుకోవాలి. కష్టపడి సాధన చెయ్యాలి, సాధించాలి, వీలైనప్పుడల్లా సాధనతో పాటు స్వాధ్యాయం చెయ్యాలి, అవకాశం కల్పించుకుని సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. సజ్జన సాంగత్యమంటే సత్సం తెలిసిన వారి సాంగత్యం, సత్సం బోధించే వారి సాంగత్యం. వీటితో పాటు తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచాలి ధ్యానాన్ని నేర్పాలి ఇలా చేసుకుంటూ పోతే పరిస్థితులు అవే అనుకూలమైస్తాయి.

“అందరూ ఒక్కటే!”

అంతా ఏదో ఒక దేవుని ఆరాధిస్తున్నవారే. కష్టాలు తీరడానికి, రోగాలు నయం కావడానికి, దుష్ట నివారణకు, శాంతిమయ జీవనానికి, ఎవరికిష్టమైన దేవుళ్ళని వారు ఆరాధిస్తున్నారు. అంతేకాదు ఈ దేవుళ్ళంతా వేరు వేరు అనుకుంటూ, ఒక్కొక్క దేవునికి ఒక్కో మతం ఏర్పాటు చేసి, మాది గొప్ప అంటే మాది గొప్ప అని తగవులాడుకుంటున్నారు. ఆ దేవుళ్ళ మధ్య ఏంటీ కూడా పెడుతున్నారు.

కానీ ఆ దేవుళ్ళంతా ఒకటే అని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. వారంతా మనల్ని ఉద్ధరించటానికే వచ్చారు. స్వస్థిలో ఇంకమంది దేవుళ్ళు లేరు ఉన్నది ఒక్కడే అని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.

మనం ఆరాధించే దేవుళ్ళే కాదు, మనం కూడా ఆ స్వస్థి కర్త యొక్క అంశలే. ఈ సత్వాన్ని గ్రహించలేక స్వార్థంతో ఒకరినొకరు ద్వేషించుకుంటూ, హింసించు కుంటూ, మోసగించుకుంటూ చంపుకుంటున్నాం. కుటుంబాల వారీగా, కులాలవారీగా, మతాల వారీగా, ప్రాంతాల వారీగా, దేశాల వారీగా విభజించుకుని కలహించుకుంటున్నాం. శాంతి లేకుండా జీవిస్తున్నాం.

కానీ సత్యమేమిటంటే మానవులంతా ఒకటే ఈ విషయం మనం గ్రహిస్తే మనలో ఇన్ని భేదాలుండవు, స్వార్థం వగ, ద్వేషం వుండదు. సామరస్యంగా, శాంతిగా జీవించగలుగుతాం. మానవులే కాదు, భూమి మీద వున్న సర్వ జీవులూ ప్రాణులూ ఒక్కటే. ఎందుచేతనంటే అందరిలో వున్నది ఆ భగవంతుని శక్తే కనబడే దేహాలన్నీ ఎవ్వడో ఒకవ్వడు నశించిపోయేవే. నశించిపోయే శరీరమే నేను అని భావించడం వల్లనే ఇన్ని అసౌకర్యాలు జరుగుతున్నాయి.

భూమి మీదకు వచ్చిన దేవుళ్ళంతా ఈ విషయం చెబుతూనే వున్నారు. దేహం మీరు కాదు, ఆత్మ మీరు అని. అంతే కాదు . ఆ ఆత్మ భగవంతుడు అని బోధిస్తున్నారు. అది శంకరాచార్యుల వారు “దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దేవుడు” అని అన్నారు.

భగవంతుని ఎక్కడ అన్వేషించాలో తీరియక మనమే నిర్మించిన ఆలయాలలో వెతుకుతున్నాం. ఆలయాలు పవిత్ర స్థలాలని ఎంతో శుభ్రంగా, పవిత్రంగా ఉంచుతున్నాం.

ఎంత విచిత్రమంటే మనం నిర్మించిన ఆలయాన్ని ఎంతో పవిత్రంగా చూస్తాం. కాని భగవంతుడు తన కోసం తాను నిర్మించుకున్న ఆలయాన్ని శవాలను వేసి అపవిత్రం చేస్తున్నాం. ఇది నిజంగా మనం సీగ్గుపడవలసిన విషయం. అంతే కాదు ఇంకా ఆలోచిస్తే మనం నిర్మించిన ఆలయంలో ఒక్క ఇసుక పూడినా, ఒక్క సిమెంటు పెళ్ళు పూడి పడినా, కోపాలు పెంచుకుని పెద్ద పెద్ద గొడవలు చేసి, కలహించుకుని, యుద్ధాలు చేస్తాం. అలాంటి సంఘటనలు కోకొల్లలుగా వున్నాయి. ఇంకా ఆలోచిస్తే ఆ యుద్ధాల్లో భగవంతుడు తన నివాసం కోసం నిర్మించుకున్న వేలాది దేవాలయాలు అంటే శరీరాలు నాశనమవడం కూడా చూస్తూనే వున్నాం. ఇది ఎంత విచిత్రమో గమనించండి.

భగవంతుడు సృష్టించిన మానవుడ్ని చంపడం ద్వారా దేవుడ్ని దర్శించగలిగితే, దైవదర్శనం చాలా తేలికైన పనే కదా? అందుచేత భగవంతుడ్ని ప్రేమించేవారు ఆయన సృష్టిని కూడా ప్రేమించాలి. అందుచేత భగవంతుడు ఒక్కడే అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక వ్యక్తిని ద్వేషించడమంటే ఆ పరమాత్మను ద్వేషించడమేనని తెలుసుకోవాలి.

పరమాత్మను అంటే సృష్టికర్తను గౌరవించేవారు సృష్టినంతా గౌరవించాలని తెలుసుకోవాలి. ప్రాణులను హింసించడమంటే ప్రాణ దాతను హింసించడమేనని తెలుసుకోవాలి. ప్రాణులంతా భగవత్ రూపాలయినపుడు వారిలో ఎవరికంటే ఎవరు అధికులు? అందరూ ఒకటే కదా?

అందుచేత “అందరూ ఒక్కటే” అని తెలుసుకోండి. ఈ సత్యం తెలుసుకోవాలన్నా మనలోని ఆ భగవంతుని దర్శించాలన్నా ‘ఆనాహినసతి’ ధ్యానం చెయ్యవలసిందే తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

ధ్యాన సూక్తి :

మానవుడు ఎన్ని తిన్నా అన్నంతో నరికావు,
అలాగే ఎన్ని సత్కర్మలు చేసినా ధ్యానంతో నరికావు.

“బాగున్నారా? అని ఎప్పడూ అనాలి?”

సాధారణంగా ఒకరికొకరు ఎదురైనప్పుడు వచ్చే మొదటి మాట బాగున్నారా? అని. వెంటనే అవకలి వ్యక్తి కూడా ఆ బాగున్నాను, మీరు కూడా బాగున్నారా? అని ప్రశ్నిస్తాడు. వెంటనే మీరు కూడా నేనూ బాగున్నాను అని అంటారు.

ఇక్కడ ఆలోచిస్తే ఎవరైనా అనారోగ్యాన్ని గమం చేసుకుని, హాస్టల్ లో నుండి వస్తే బాగున్నారా? అని ప్రశ్నించడం నబబు కాని, బాగున్న వారిని, బాగా కనబడుతున్న వారిని, బాగున్నారా? అంటే ఏమైనా అర్థముందా? మనకి తెలియకుండా ఎంత అపసవ్యంగా మాట్లాడుకున్నామో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఎందుచేతనంటే మన నోటి నుండి వచ్చే ప్రతి మాట మన భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది. మన పనులే కాదు, ప్రతి మాట కర్మగా తయారై తిరిగి దాని ఫలితం అనుభవించవలసి వస్తుంది. అలా అపసవ్యమైన మాటల వల్ల, అనందర్థమైన మాటలవల్ల చెడు కర్మలు తయారై తరువాత వాటి చెడు ఫలితాలు మనం అనుభవించవలసి వస్తుంది. పై విషయాలు చెప్పుకూ పత్రిక మాట మీద ఎరుక కలిగి వుండాలని చెప్తున్నారు.

జీసస్ “నోటిలోకి ఏది వెళ్ళినా దాని వలన గుప్తం లేదు. కానీ నోటి నుండి ఏది బయటకు వస్తుందో అదే ఆ మనిషి భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది” అన్నారు.

ఈ విషయం చాలా మందికి అర్థం కాక పోతే ఎలా పడితే అలా మాట్లాడేస్తూంటారు. గొప్పకోసం, స్వలాభం కోసం, స్వార్థం కోసం ఎన్నో అసత్వాలు మాట్లాడుకుంటారు తక్కువ వారిని, క్రింది వారిని ఎన్నో రకాలుగా మాటలతో అవమానిస్తుంటారు, హేళన చేస్తారు, చులకనగా మాట్లాడతారు. కాని మన చర్చ వలన ఎవరికి బాధ కలిగినా, తిరిగి మనం అనుభవించవలసి వస్తుందని తెలుసుకోవాలి. తెలుసుకోకుండా మన ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడిన మాటల ఫలితాలే జీవితంలో మనం అనుభవించే వేదనలు, బాధలు, అశాంతి.

మనం మాట్లాడే ప్రతి మాట జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. ఎదురుగా బాగా కనిపిస్తున్న వారిని బాగున్నారా? అని అడగటం అనందర్థమైన, అపసవ్యమైన మాట అవుతుంది. అలాగే అవకలి వారు బాగున్నానని సమాధానమిస్తారు. అది కూడా నర్సిన మాట కాదు. ఎందుచేతనంటే బాగుండటమంటే ఒక్క

శారీరక ఆరోగ్యమే కాదు, అయిదు రకాలుగా బాగుండాలి. అప్పుడే మానవుడు బాగున్నట్లు, లేకపోతే బాగున్నానని అబద్ధం చెప్పినందుకు దాని ఫలితం అనుభవించవలసి వస్తుంది.

మరి అయిదు రకాలుగా బాగుండడమేమిటి? ఎవరైతే శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటూ, మానసికంగా శాంతిగా జీవిస్తూ, బుద్ధునిలా బుద్ధి వికసించి వుండి, అత్త, చైతన్యవంతమై ఉన్నప్పుడు, వారు స్వప్నలోని వ్రతీ ప్రాణితో మిత్రునిలా ప్రవర్తించగలరు. అటువంటివారే బాగున్నట్లు. అటువంటి వారే బాగున్నానని సమాధానం చెప్పింది. లేనివారు అబద్ధం చెప్పినట్లే. ఎందుచేతనంటే మానవుడంటే ఒక్క శరీరమే కాదు. శరీరంతో పాటు మనస్సు బుద్ధి, అత్త, సర్వప్రాణితోటి మానవుడే. అందుచేత అయిదు రకాలుగా బాగుండాలి.

మనం అయిదు రకాలుగానూ బాగుండాలంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే. ధ్యానం చేస్తేనే బాగున్నారా అని ఎప్పుడు అనాలి? బాగున్నాను అని ఎప్పుడు సమాధానం చెప్పిలో తెలుసుకుంటాం.

ధ్యాన సూక్తులు :

కరెంటు ఓల్లేతే పెరిగిన కొద్దీ లైటు కాంతి పెరిగినట్లే,
ధ్యాన సాధన పెరిగే కొద్దీ జీవితంలో
శాంతి పెరుగుతుంది.

పూజ గడ్డి విత్తనం. ధ్యానం మర్రి విత్తనం.

“మనస్సును మలినం చేయకూడదు!”

చిన్న పిల్లలు భగవంతునితో సమానమని అంటారు. కారణం పుట్టినపుడు వారి మనస్సు స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా, శుద్ధంగా ఉంటుంది. వారికి రాగద్వేషాలు వుండవు. వారికి అందరూ సమానమే. సమస్త జీవులు వారికి సమానమే. పుట్టిన వెంటనే పిల్లల స్థితి ఇలా వుంటుంది. దీనికి కారణం వారి మనస్సులో ఏ గుణాలు లేకపోవడమే. అంటే వారిది స్వచ్ఛమైన, నిర్మలమైన మనస్సు అందుచేత వారు భగవంతుడితో సమానం అంటారు.

వాన చినుకు భూమి మీద పడేటపుడు స్వచ్ఛంగానే వుంటుంది కాని అది నరస్సు నది, చెరువు, నేలమీద, బురదలో, మురికి గుంటలో లలా ఎక్కడ పడితే, దానికి ఆ గుణం వస్తుంది. అలాగే పుట్టినపుడు మనస్సు స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా, నిర్గుణంగా వుంటుంది. కాని తల్లిదండ్రులు, కుటుంబం, సమాజాన్ని చుట్టి మనసు తయారవుతుంది.

అలా స్వచ్ఛంగా వున్న ఆ చంటిపిల్ల వాడి మనస్సును ఎదిగే కొద్దీ వాడి తల్లిదండ్రులు వారి కలవాట్లకు, గుణాలకు అనుగుణంగా తయారు చేస్తారు. ఏడు, ఎనిమిది సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ ఏ పిల్లవాడైనా పూర్తిగా తల్లిదండ్రుల మీదే ఆధారపడి, వారి ప్రభావానికి లోనై వుంటాడు. వారు ఏది చిఱితే అది నమ్ముతాడు. వారు ఏది చెప్పుమంటే అదే చేస్తాడు.

సహజంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఎన్నో విషయాలు నేర్పటం తారు. హిందూ తల్లిదండ్రులైతే మనం హిందువులం, మన దైవం కృష్ణుడు అందుచేత మనం గుడికి వెళ్ళాలి. కృష్ణుణ్ణి పూజించాలి అని బోధిస్తారు. క్రిస్టియన్ తల్లిదండ్రులైతే మనం క్రిస్టియన్లం, మన దైవం జీసస్ మనం చర్చికి వెళ్ళి జీసస్ను ప్రార్థించాలి అని బోధిస్తుంటారు.

ఇంకా మనది ఫలానా కుటుంబం వీరు మన వాళ్ళు, వారు మన శత్రువులు, వారితో మనం మాట్లాడకూడదని, ద్వేష భావం వాడిలో నృప్తిస్తారు. అలాగే మనదీ మతం, మన మతాచారాలు ఇవి, మన కట్టుబాట్లు ఇవి, వారు ఇతర మతస్థులని నూరివిసిస్తూంటారు. వాడు మన బంధువు, వీడు మన స్నేహితుడు, అంటూ ఎన్నో రకాలుగా వాడి మనస్సును కలుషితం చేస్తూంటారు. అలా కొన్నాళ్ళకు స్వచ్ఛంగా ఉన్న పిల్లవాడి మనస్సు, అజ్ఞానపు తల్లిదండ్రుల కారణంగా మలినంగా

తయారవుతుంది.

అలా కలుషితమైన మనస్సుతో సమాజంలో ప్రవేశిస్తాడు. అప్పుడు సమాజం యొక్క ప్రభావం వాడి మీద పడుతుంది. సమాజంలో డబ్బుకు విలువ ఇవ్వడం, డబ్బున్న వాడిని గౌరవించడం, పదవులలో ఉన్న వారికి గౌరవం లభించడం, వేరు ప్రఖ్యాతులు, చదువు, ఉద్యోగం ఉన్న వారికి సమాజం విలువ ఇవ్వడం, చూసి మీడు కూడా అవే ముఖ్యమని భావించి వాటి కోసం ప్రాకులాడుతూ, వాటి కోసం పడరాని పాట్లు పడుతూ, చేయరాని పాపాలు చేస్తూ, మనస్సును ఇంకా ఇంకా మలినం చేసు కుంటాడు. అలా సమాజం ద్వారా మనస్సు ఇంకా మలినం అవుతుంది.

అలా అజ్ఞానపు తల్లిదండ్రుల పల్ల, అజ్ఞానపు సమాజం పల్ల స్వచ్ఛంగా ఉన్న చిన్న పిల్ల వాడి మనస్సు కలుషితమై, చేయకూడని పనులు పాపాలు చేస్తూ, జీవితాన్ని ఇంకా దుఃఖముయం చేసుకుంటాడు శాంతి లేకుండా జీవిస్తాడు.

అలాంటి అశాంతిమయమైన, దుఃఖముయమైన జీవితం నుంచి బయటపడటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ, రకరకాల దేవుళ్ళను ఆరాధిస్తూ, రకరకాల గురువులను ఆశ్రయిస్తూ, వారు చెప్పిన విధంగా రకరకాల సాధనలు కూడా చేస్తూంటాడు. అలా అన్ని సాధనలు అయిన తరువాత చివరకు ధ్యాన సాధనలోకి వస్తాడు. అక్కడ మీడికి ధ్యానం ద్వారా అజ్ఞానం వల్ల కలుషితమైన మనస్సును శుద్ధి చేసుకోమని చెప్తారు. అలా ధ్యానం ద్వారా చిత్త వ్యత్యులను నిరోధించి మనస్సును శుద్ధి చేసుకోవడానికి ఎంతో శ్రమపడవలసి వస్తుంది.

అలా సహజంగా నిర్మలమైన చంటిపిల్ల వాని మనస్సును, తల్లిదండ్రులు, సమాజం మలినం చేయకపోతే అతడు అసలు శ్రమ పడవలసిన పనే లేదు. గుణాలు సరిచేసుకోవడానికి అంత కష్టపడవలసిన పనే లేదు.

తెల్లని గుడ్డను మురికి చేస్తే పదలించడానికి ఎంత కష్టపడాలో ఇది కూడా అంతే అందుచేత పిల్లల మనస్సులను కలుషితం చేయకూడదు. వారిని నిర్మలంగా పుండగివ్వాలి వారిలో స్వార్థం, ద్వేషంతో పాటు కుటుంబమనే కుళ్ళును, కులమనే కుళ్ళును, మతమనే మురికిని, కట్టుబాట్లు, ఆచారాలు అలవాట్లలాంటి వాటితో మలినం చేయకూడదు.

మానవులంతా ఒకటే అని చెప్పాలి మానవులే కాదు, ప్రపంచంలోని సమస్త జీవులూ భగవంతుని రూపాలే, కనుక అన్నింటినీ, అందరినీ ప్రేమించమని చెప్పాలి. మన కుటుంబం, మన కులం, మన

మతం, మన దేశం వారితోనే కాదు అందరితో స్నేహభావం కలిగి ఉండమని బోధించాలి. అలా చేసిన రోజున పిల్లల మనస్సు మరిగిన కాదు సరికదా భగవంతుక్కుగా వున్నవారు భగవంతుక్కు గానే ఎదుగుతారు. భగవంతుక్కుగానే లోకానికి అదర్శమైన సేవలందిస్తారు.

జీసస్ "చంటిపిల్లవారి మనస్సు లా తయారవుతే వాడు దైవంతో సమానం" అన్నారు. ఎందుచేతనంటే దైవం యొక్క స్థితే పిల్లలలో కని పిస్తుంది. వారిలో స్వ, పర దేధం వుండదు. అంటే రాగద్వేషాలు వుండవు. వారిలో స్వార్థం అనలే వుండదు. మోసం వుండదు. అనత్కం వలుకరు. అందరినీ ప్రేమించగలరు. ఎవ్వడూ వర్తమానంలో జీవిస్తూంటారు. అనందంగా వుంటారు. ఏమీ ఆశించరు.

అలాంటి స్థితిలో వున్న వారి మనస్సును సమాజం మరిగిన చేయడం పల్లి. పాపపు పగులు చేసి జీవితాన్ని దుష్టామయం చేసుకుంటున్నారు. అందుచేత "పిల్లల మనస్సులను మరిగిన చేయకూడదు." అంటే కాదు "శ్వాసమీద ధ్యాన ధ్యానం" చేస్తే పెద్దల మనస్సు కూడా శుద్ధి అవుతుంది.

ధ్యాన సూక్తులు :

రాముడు పరమాత్మ, నీత అత్మ, వీరిద్దరిని గూర్చి యోజనాలు చాటి వాయుపుత్రుడు కలిపాడు. అలాగే మన అత్మను పరమాత్మతో గూర్చి సంవత్సరాల జీవితంలో వాయుపుత్రుడు అంటే శ్వాస (ధ్యానం) కలుపుతుంది.

హిరణ్య తపపుడు లోకాన్ని జయించాడు కాని మనస్సును జయించ లేకపోయాడు, నాశనం అయ్యాడు. మనస్సును జయించాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

“ అందం అన్నది చూసే చూపులోనే వుంటుంది !”

ఏది చూసినా, ఎవరిని చూసినా ఇది బాగుంది అది బాగోలేదు. వీడు అందంగా ఉన్నాడు, వాడు బాగోలేడు. ఆమె మంచిది కాదు అని విమర్శిస్తుంటారు. అలాగే భార్య గురించి భర్త, భర్త గురించి భార్య వారి అందం గురించి, వారి గుణాలను గురించి ఆలోచిస్తూ విమర్శిస్తుంటారు.

కొందరు ఎంతసేపూ భార్యలోని లోపాలు తలుచుకుంటూ, విమర్శిస్తూ తన భార్య అందంగా లేదని భావిస్తారు. అన్నీ బాగున్నా జాబ్బు బాగోలేదని, పొట్టిగా ఉందని మొహం బాగోలేదని, నల్లగా ఉందని అనుకుంటారు ఇలా తమ భార్య లేక భర్తలోని లోపాలనే చూస్తూ విమర్శిస్తూ బాధపడుతూంటారు. వారికి ఎంతసేపూ లోపాలే కనిపిస్తాయి. కానీ వారు ఇతరుల భార్యలలోని మంచి లేక అందమైనవే చూస్తారు. అందుచేత వారికి తమ భాగస్వామి కంటే ఇతరుల భార్యలు అందంగా కనిపిస్తారు. మంచివారిగా కనిపిస్తారు.

అందమైనవన్నీ వదిలి, లోపాలనే చూస్తూంటే తన భాగస్వామి అందంగా ఎలా కనిపిస్తుంది. అలాగే లోపాలు వదిలి విశిష్టమైన వాటినే చూస్తే వారు అందంగా కనిపిస్తారు.

అందం అన్నది ఎదురు వారిలో ఉండదు. చూసే చూపులోనే ఉంటుంది. ఎందుచేతనంటే ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒక లోపం ఉంటుంది. విశిష్టతా ఉంటుంది. అలాగే గుణాలు తీసుకున్నా ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒక చెడు ఉంటుంది. మంచి ఉంటుంది. ఏ చెడ్డ గుణం లేకపోతే దేవుడని పిలుస్తారు. చెడు ఉంది కాబట్టి మానవుడని అంటున్నారు.

ఎదుటి వారిలో ఏది కావాలన్నా తీసుకోవచ్చు మంచి కావాలంటే మంచి వుంటుంది. చెడు కావాలంటే చెడు వుంటుంది. అలాగే రూపంలో అందమైనవి కావాలంటే అందమైనవి వుంటాయి, అంద వికారంగా వున్నవి కావాలంటే అవి కూడా వుంటాయి. అవి మనం తీసుకునే వాటిని బట్టి వుంటాయి.

ఎన్ని మంచి గుణాలు వున్నా వారిలోని చెడ్డ గుణాన్నే మనం చూస్తూ ఉంటే వారు దుర్మార్గులుగానే కనిపిస్తారు. అలాగే వారు ఎంత దుర్మార్గులైనా వారిలో ఉన్న మంచినే మనం చూస్తూ వుంటే వారు మంచివారుగానే కనబడతారు. అంటే అందం అన్నది, మంచి అన్నది మనం చూసే చూపులోనే ఉంది కానీ ఎదుటి వారిలో లేదు అని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఈ కథ చూద్దాం. జీసస్ ఒకసారి శిష్యులతో వెళుతుండగా దారి ప్రక్కన ఒక కుక్క శవం కుట్టవోయి వుంది. శిష్యులు ఆ కుక్క ఎంత

అనవ్వంగా వుండో అని అన్నారు. అప్పుడు జేసన్ ఆ కుక్క వలు వరుస ఎంత అందంగా వుండో చూడండి అన్నారు. అంటే ఆయన అంత కుళ్ళిపోయిన కుక్క శవంలో కూడా అందమైనవి చూడగలుగుతున్నారు ఎందుచేతనంటే ఆయన జ్ఞాని కనుక.

ఎవరికినా వారికి ఇష్టమైన వారిలో ఎవ్వడూ మంచి కనబడుతూ వుంటుంది. ఇష్టం లేని వారిలో ఎవ్వడూ లోపాలు, చెడు కనబడుతుంటాయి.

మహాత్ములు గాని, గొప్పవారు గాని, పరిపక్వత చెందిన వారు గాని, జ్ఞానులు గాని, వారు ఎదుట వారిలో ఎంత చెడు వున్నా దానిని పదిలి, వారిలో మంచి ఒక్కటే కనిపిస్తుంటారు. ఎందుచేతనంటే వారికి తాపలసింది మంచే తాదృశ్చి. కానీ మనం ఎదుట వారిలో ఎన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నా వాటిని పదిలి చెడే చెప్పుతుంటాం. కారణం మనలో ఉన్నది చెడే తాదృశ్చి.

మనలో ఏదైతే వుంటుందో అదే ఇతరులలోనూ కనిపిస్తుంది. మనం అబద్ధాలు చెప్తే వారమైతే లోకమంతా అబద్ధాలు చెప్తే వారిగానే కనిపిస్తారు. మనం మోసగాళ్ళమైతే అందరూ మోసం చేసేవారిగానే కనిపిస్తారు. అలా మంచివాళ్ళకు అందరూ మంచి వాళ్ళగా కనిపిస్తారు.

శ్రీ కృష్ణభగవానుడు ఒకసారి దుర్యోధనుని పిలిచి నీ రాజ్యంలో మంచివారు ఎవరైనా వుంటే చూసేరమ్మన్నారు. దుర్యోధనుడు రాజ్యమంతా తిరిగి శ్రీ కృష్ణుని దగ్గరకు వచ్చి నాకు మంచివారు ఎవరూ కనిపించలేదు. ఏదైనా మంచి వుంటే, అది నాలోనే వుంది అన్నాడు. అలాగే ధర్మరాజును పిలిచి ఎవరైనా చెడ్డవారు ఉంటే చూసి రమ్మన్నారు. అప్పుడు ధర్మరాజు రాజ్యమంతా తిరిగి నాకు చెడ్డవారు ఎవరూ కనిపించలేదు. ఏదైనా చెడు వుంటే అది నాలోనే ఉంది అని అన్నాడు. అంటే దుర్యోధనికి మంచి వారు కనబడలేదు. ధర్మరాజుకు చెడ్డవారు కనబడలేదు.

అంటే మనం చూసే విధానంలోనే అంతా వుంది. మన చూపు సరిగ్గా ఉంటే భార్య ఎంతో అందంగా వుంటుంది. ఎంతో ఉత్తమరాలుగా వుంటుంది. అలాగే భర్త కూడా. అందుచేత ఇతరులను విమర్శించవద్దు. ఇతరుల దోషాలను ఎంచటానికి ప్రయత్నించవద్దు. భావో దోరికినప్పుడు ఇతరుల దోషాలు చెప్పకోవటం వల్ల కలిసి వచ్చేదేమీ లేదు. ఆ సమయంలో మనలోని దోషాలు, లోపాలు చూడాలి. వాటిని సరి చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే మన జీవితం ధన్యం అవుతుంది. కుటుంబంతో అనందంగా ఉంటాం.

మనలోని దోషాలు సరికావాలంటే "అనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యాలి అప్పుడు అందరిలో మంచి, అందంచూడగలుగుతాం.

“జీవితానికి ధ్యానమేనే ఆనందపు వేయాలి!”

మనం బాల్యంలో ఆట పాటలతో గడుపుతాం. యువ్యనంలో ఇంద్రియ సుఖాలు, శారీరక వాంఛలు లాంటి బోగాలలో మునిగి తేలుతాం. క్రామార దశలో పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతుల కోసం ప్రాకులాడతాం. చివరకు ముసలితనంలో శక్తి కోల్పోయి, ఇంతొకరి మీద ఆధారపడుతూ, పడరాని పొట్టు పడుతూ, అవమానాలు భరిస్తూ రోగాలతో దుర్బలమైన జీవితాన్ని గడిపి, చివరకు తనువు చాలిస్తున్నాం.

అలా జీవితంలో ఏమి సాధించాం? అని ఆలోచిస్తే చివరకు ఏమీ కనిపించదు. పోనీ లోకానికి ఏమైనా ఉపయోగపడ్డామా? అంటే అదీ కనిపించదు. మన స్వార్థం కోసం, సంపాదన కోసం, పదవుల కోసం లోకానికి ఇతరులకు కీడు చేస్తూ, జీవితాన్నంతా వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాం.

అసలు జీవితం గురించి ఆలోచించడమే లేదు. మనం భూమి మీదకు ఎందుకు వచ్చాం? ఏమి సాధించటానికి వచ్చాం? మన వల్ల లోకానికి కీడు జరుగుతుందా? మేలు జరుగుతుందా? అసలు మన వల్ల లోకానికి కొంచెనా మేలు జరగాలి కదా? లోకానికి మేలు చెయ్యాలంటే ఏం చెయ్యాలి? అని ఆలోచించినప్పుడు మనకి కర్తవ్యం బోధపడుతుంది. ఏం చెయ్యాలి? తెలుస్తుంది.

ఎవరైనా సరే పుట్టి, పెరిగి, అగుభవించి, చివరకు మరణంతో వ్యర్థం చేసుకునే జీవితంలో, ధ్యానం చేస్తే జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు. మనం తరించడమే కాదు. లోకాన్ని తరింపజేస్తాం.

నది ప్రవహిస్తూ, ప్రవహిస్తూ చివరకు సముద్రంలో కలిసి ఎలా వ్యర్థమైపోతుందో మన జీవితం కూడా చివరకు అలాగే వ్యర్థమైపోతుంది. కానీ వ్యర్థమైపోతున్న నది మీద ఆనకట్ట వేసి ఆ జలాలను పాలాల మీదకు మళ్ళిస్తే, పాడి పంటలతో ఆ ప్రాంతమంతా ఎంతో సుఖిక్షంగా తయారవుతుంది. జగులు సుఖిస్తారు.

అలాగే భౌతిక సుఖాలతో ఎందుకూ పనికి రాకుండా వ్యర్థమై పోతున్న జీవితానికి, ధ్యాన సాధన అనే ఆనకట్ట వేసినట్లయితే అన్ని సత్కాలు, ధర్మాలు తెలుసుకోవడం వల్ల జీవితం లోకానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందరికీ ఎంతో మేలు చేయ గల్గుతాం.

అలా అడ్డు లేకుండా ప్రవహించే నదిలా వ్యర్థమైపోతున్న జీవితానికి ధ్యానమనే ఆనకట్ట వేసి లోక కल्याణానికి పాటు పడాలి

“ పంచంది పెంచబడుతుంది ! ”

బ్రహ్మర్షి వక్త్రీశ తమ ఉపన్యాసాలలో తరచూ ఈ విషయం చెబుతూంటారు. అదేమిటంటే “పంచంది పెంచబడుతుంది, ఉంచు కున్నది దోచుకోబడుతుంది” అంటే ఎవరైనా తమ దగ్గర ఉన్నది ఇతరులకు, లోకానికి పంచితే అది పదింతలుగా పెంచబడుతుంది. అలాగే ఉన్నది తమ దగ్గరే ఉంచుకుంటే అది కొన్నిట్లకు ఏదో ఒక రోజున దోచుకోబడుతుంది. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. సృష్టి ధర్మం.

అంటే మన దగ్గర ఉన్న ధనం కానీ, విద్య కానీ, వృత్తి విద్య కానీ, మేధస్సు కానీ, సమయం కానీ, శక్తి కానీ, ఆనందం కానీ, ప్రేమ కానీ, దయ కానీ, ధ్యానం కానీ, జ్ఞానం కానీ, ఇతరులకు, లోకానికి ఫలితం ఆశించకుండా నిస్వార్థంగా పంచితే అది వృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే దగ్గర ఉన్నది ఏదైనా నాది అని ఉంచుకుంటే? అది కొన్నిట్లకు మన నుండి మాయమవుతుంది. అందుచేత మనం ఏది పొందినా అది సృష్టి నుండి పొందాం కాబట్టి కొంత లోకానికి ఉపయోగించాలి. లేకపోతే అది ఎక్కడ నుంచి వచ్చిందో అక్కడికే వెళుతుంది.

అలాగే ధనం వృద్ధి చెందాలంటే మనకున్న ధనం కొంత లోకకల్యాణానికి వినియోగించాలి విద్యలో ఉన్నత స్థితికి ఎదగాలనుకుంటే మన క్రింది వారికి, విద్య అవసరం ఉన్న వారికి, విద్యను ఉచితంగా బోధించాలి. ఈ రకంగా రోజులో కొంత సమయం కేటాయించాలి. వృత్తి విద్యలలో రాణించాలంటే, అంటే వైద్యం, న్యాయ శాస్త్రం, చేతి కృత్యలు మొదలైన వాటిని ఉచితంగా లోకానికి అందిస్తూండాలి.

అలాగే ధ్యానంలో మంచి స్థితికి ఎదగాలంటే ధ్యానాన్ని అందరికీ చెప్పాలి ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలి. జ్ఞానం పెరగాలంటే జ్ఞానాన్ని లోకానికి పంచాలి. మనం ఆనందంగా ఉండాలంటే అందరిని ఆనందింపజేయాలి. మనం ప్రేమ మూర్తులు కావాలంటే పొరుగువారిని ప్రేమించాలి. దయాగుణం మనలో ఏర్పడాలంటే అందరినీ దయగా చూడాలి. ఈ విధంగా జీవితంలో ఆచరిస్తూ లాభాలు పొందవచ్చు.

సూతిలో నీరు తోడుతున్న కొద్దీ ఎలా ఊరుతూ ఉంటాయో మనం ఏది పంచినా అలా పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అలా అనంతంగా పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

ఓషో ఈ విధంగా తెలియజేశారు. ధ్యానం లో మంచి స్థితికి

చేరాలంటే ఈ విధంగా ధ్యానించమని చెప్పారు. “మనలోని సంతోషాన్ని ఆనందాన్ని లోకంలోని వారందరికీ పంచుకున్నట్టుగా” భావిస్తూ ధ్యానించమన్నారు. అలాగే “లోకంలోని సమస్త మానవాళి దుఃఖాలనూ, బాధలనూ స్వీకరిస్తున్నట్టుగా భావిస్తూ” ధ్యానించమన్నారు. ఈ విధంగా ధ్యానించి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చని తెలియచేశారు.

అందుచేతనంతో మనలో ఉన్న ఆనందాన్ని అందరికీ పంచినపుడు అది పదింకలై మన జీవితం ఆనందమయమవుతుంది. అలాగే అందరి దుఃఖాలనూ స్వీకరించి ఉంచుకున్నప్పుడు అది మాయమవుతుంది. అందుచేత పంచిన ఆనందం పెరుగుతుంది ఉంచు కున్న దుఃఖం మాయమవుతుంది. కానీ మనం దీనికి విరుద్ధంగా భగవంతుని కోరుకుంటాం. భగవంతుని నుంచి సంతోషాన్ని కోరుతూ ఉంటాం. దుఃఖాన్ని తీసుకోమంటాం.

భగవంతుడు మనకి ఆనందాన్ని ప్రేమను, కరుణను, దయను, శాంతాన్ని పంచడం వల్ల ఆయన ఎప్పడూ ఆనందస్థితిలో ఉంటూ, ప్రేమమూర్తిగా, కరుణామయుడిగా, దయా మయుడిగా, శాంతమూర్తిగా, ఎవరూ ఊహించలేని స్థితిలో ఉన్నారు. ఆయన అందరి దుఃఖాన్ని స్వీకరిస్తూనే ఆయనను బాధించడం లేదు. అందుకే ఆయనను సద్బిదానందస్వరూపుడు అంటారు. అందుకే ఆనందాన్ని పంచి దుఃఖాన్ని స్వీకరించమని ఓషో తెలియచేస్తున్నారు. అలా మనం పుచ్చుకునే స్థితి నుంచి ఇచ్చే స్థితికి ఎదగాలి.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ చెప్పిన విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ధ్యానం చెయ్యడమే కాదు, ధ్యాన ప్రచారం కూడా చెయ్యాలి. జ్ఞానాన్ని పంచాలి. జ్ఞానవంతులు కావాలి.

ధ్యాన సూక్తి:

పూర్వ జన్మ వాసనలతోను, దుష్ట సాంగత్యంతోను,
మదిందిన మదగణం వంటి మనస్సును,
ధ్యానం అనే కొలనులో బంధించవచ్చు.

“పరిపీకారం పుష్కం - పరపీడనం పాపం”

కంటికి కనిపించే జీవితం తప్ప, కంటికి కనిపించని జీవితం గురించి మనకు అవగాహనే లేదు. అసలు ఈ భూలోకం కాకుండా ఇంకా లోకాలు వున్నాయా? మనం ఎలా వుడుతున్నాం? మరణించిన తర్వాత ఏమవుతున్నాం? మానవులంతా ఒకటే అయినా రూపాల్లో బేధాలు ఎందుకు కనిపిస్తున్నాయి? ఒకే విషయాన్ని అందరూ ఒకే విధంగా దర్శించినా అనుభూతులు పొందడంలో తేడాలు ఎందుకు వున్నాయి? అందరిదీ మానవ దేహమే అయినా చేసే పనులలో, మాటలలో, ఆలోచనలలో, గుణాలలో తేడాలు ఎందుకున్నాయి?

అసలుజన్మలోనే ఇన్ని బేధాలు ఎందుకు వచ్చాయి? భగవంతుడు అందరికీ సమానమే కదా? ఆయనకు ఎవరి మీద పక్షపాతం లేదు కదా? మరి ఎందుకు కొంతమంది అప్ట బిశ్వరూపితో వుడుతున్నారు? కొంతమంది గర్వ దరిద్రులుగా వుడుతున్నారు? కొంతమంది అనారోగ్యంతో బాధపడుకుంటే, కొంతమంది ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. కొంతమంది అందంగా ఉంటే, కొంతమంది అంద విహీనంగా ఎందుకున్నారు? అసలు పుట్టుకలోనే ఇన్ని తేడాలు ఎందుకున్నాయి? సమాజంలో కొంతమంది మేధావులయితే కొంతమంది ఎందుకు తెలివి హీనులయ్యారు? కొంతమంది సమాజంలో ఉన్నత స్థితి చేరుకుంటే కొంతమంది ఎందుకు ఎదగలేకపోతున్నారు? ఇలాంటి వాటి గురించి ఆలోచించే వారే చాలా తక్కువ. ఒకవేళ ఎవరైనా వీటి గురించి ఆలోచించినా వారికి కూడా కొన్ని ప్రశ్నలు గానీ ఉండిపోతున్నాయి.

ఎందుకంటే అసలు జన్మలు ఉన్నాయా? శరీరం వదిలాక జీవుడు ఎక్కడకు వెళతాడు? ఏ ఏ లోకాల్లో ఉంటాడు? ఎన్నాళ్ళు ఉంటాడు? మరల జన్మ ఎలా తీసుకుంటాడు? అసలు కర్మ సెద్ధాంతం అంటే ఏమిటి? ఆత్మ అనేది వుందా? అందరిలోనూ ఒకే రకమైన ఆత్మ ఉంటే మనస్సు, బుద్ధి పరిపరి విధాల ఎందుకు ప్రవర్తిస్తున్నాయి? ఎన్ని లోకాలు ఉన్నాయి? అసలు వీటన్నింటిని ఎవరు నిడిపిస్తున్నారు? అసలు మానవ జన్మ ఎందుకు తీసుకున్నట్టు? మానవ జన్మ లక్ష్యం ఏమిటి? మానవుడు ఏమి సాధించాలి? భౌతిక సంపదలేనా, ఇంకా ఏదైనా సాధించవలసినది ఉందా? ఈ దుఃఖాలకు, బాధలకు, రోగాలకు, సమస్యలకు కారణం

ఏమిటి? దీటి నుంచి మానవుడు తప్పించుకోలేడా? శాశ్వతంగా దీటి నుండి ముక్తి పొందాలంటే ఏం చెయ్యాలి? పుణ్యం చేస్తే మంచిదంటారు! పాపం చేస్తే చెడు అంటారు? అనలు ఏది పాపం? ఏది పుణ్యం? ఇలా అనేక ప్రశ్నలు ఆసక్తి ఉన్న వారికి కూడా ప్రశ్నలుగానే మిగిలిపోతున్నాయి. ఏమి చెయ్యాలి? తెలియని అయోమయంలో చాలా మంది ఉన్నారు. కానీ అంతా జీవితం సుఖంగా ఉండాలనే కోరుకుంటారు.

అలాంటి వాటిలో ముఖ్యమైన పాప, పుణ్యాలు గురించి అది శంకరాచార్యుల వారు చిన్న మాటలో చెప్పారు. ఆయన "పరోపకారం పుణ్యం - పరపీడనం పాపం" అన్నారు. అంటే పుణ్యం చేసిన వారు శాశ్వతంగా దుఃఖం నుంచి విముక్తులవుతారని, అంటే మోక్షం పొందుతారని, పాపం చేసిన వారు మరల మానవ జన్మతో దుఃఖం అనుభవిస్తారని తెలియచేశారు.

పరోపకారం అంటే ఇతరులకు చేసే ఉపకారం అని భౌతికంగా భావిస్తాం. కానీ ఇతరులకు చేసే ఉపకారం వల్ల భూలోకంలో మరల జన్మతీసుకుని దానికి తగ్గ భోగం అనుభవిస్తాం. అంటే బంగారం గొలుసు వడుకుందని తెలుసుకోవాలి. ఇతరులకు అపకారం చేస్తే దుఃఖం అనుభవిస్తాం. అంటే ఇసుప గొలుసు వడుకుంది. అంటే మొత్తం మీద జన్మ తప్పదు. బంధాలు తప్పవు.

నేరాలు చేసే వారిని కారాగారంలో బంధిస్తారు. అలాగే కర్మలు చేసే వారు భూలోకమనే కారాగారంలో బంధింపబడతారు. ఇతరులకు ఉపకారం చేసే వారు సుఖాలతో బంధింపబడతారు. ఇతరులకు అపకారం చేసిన వారు కష్టాలతో బంధింప పడతారు. మొత్తం మీద కర్మలు చేసే వారు భూలోకంలో బంధింపబడవలసిందే. అంటే మోక్షం రాదు.

కారాగారంలో రకరకాల క్లాసులు ఉన్నట్లు గానే, భూలోకంలో కూడా రకరకాల జీవితాలు లభిస్తాయి. బంగారం గొలుసుంటే సుఖవంశమైన భూలోక మానవ జీవితం. ఇసుప గొలుసు అంటే దుఃఖకరమైన భూలోక మానవ జీవితం.

కారాగారంలో అన్ని సదుపాయాలు ఉన్నప్పటికీ కొన్ని విషయాలలో ఎలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాలో అలాగే మానవ జీవితం ఎంత సుఖంగా ఉన్నా కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాలి. అందుచేత ఎవరైనా శాశ్వతమైన దుఃఖరాహిత్య స్థితి కోసం ప్రయత్నించాలి.

దీనిని సాధించమనే శంకరాచార్యులు వారు బోధించారు

ఎందుకంటే పర అంటే ఆత్మ, ఆత్మను తెలుసుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నమే ఆత్మకు చేసే ఉపకారం. అదే ధ్యానం చెయ్యడం. అదే పర ఉపకారం. అలాగే ఆత్మ ఉన్నది ఉపయోగపడే సేవలు చెయ్యడం అంటే ధ్యాన ప్రచారం చెయ్యడం ఇతరులను శ్లాఘన మార్గంలోకి తీసుకు రావటం. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ఇవన్నీ కూడా ఆత్మకు చేసే ఉపకారం క్రిందటే వస్తాయి. ఆత్మకు ఏ రకంగా ఉపకారం జరిగినా అది పరోపకారమే. ఇటువంటి పరోపకారం వల్ల వచ్చే పుణ్యంతోనే మోక్షం లభిస్తుంది.

దీనికి భిన్నంగా ఏది జరిగినా అది పరపీడనమే. అంటే ఆత్మను హింసించడం, అంటే ఆత్మను పట్టించు తోకవేసుకోవడం, అంతరాత్మ చెప్పిన దానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడం ఆత్మకు సంబంధించిన వస్తువులు చెయ్యకపోవటం, అంటే మనస్సు మనం మరచిపోవటం ధ్యానం చెయ్యకపోవటం. ఇవన్నీ కూడా పరపీడనమే. ఇవంతా పాపమే. అందుచేత ధ్యానాన్ని చేసి పర ఉపకారులై పుణ్యాన్ని సంపాదించి మోక్షాన్ని పొందుదాం.

ధ్యాన సూక్తి :

శరీరాన్ని ఎన్ని సబ్బులు పెట్టి తోమినా, ఎన్ని నదుల్లో
ముంచినా, ఎన్ని విభూతులు పూసినా ధ్యానం
చేయకపోతే ఫలితం మాత్రం శూన్యం.

“అనాపానసతి” అనే పాదరక్షలు వేసుకోండి !

భూమి మీద మూగుపులంకా రకరకాల నమస్కరణతో, దాదలతో, రోగాలతో, దుఃఖాలతో జీవిస్తున్నారు. మీరంతా దుఃఖం నివారించు కోవటానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, ఎంత ప్రయాస పడినా, శక్తిరంతా ఉపయోగించినా ఎంతమంది గురువులను, భగవంతులను ఆశ్రయించినా, ఆశించిన విధంగా వారి జీవితం ఉండటం లేదు.

దుఃఖాలకు కారణం దేహం, ఈ దేహం రావటానికి కారణం చేసిన కర్మలు. చేసుకున్న కర్మలు బట్టి రకరకాల దుఃఖాలు అనుభవిస్తున్నాం. అందుచేత దుఃఖం లేకుండా చేయటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అది సృష్టి సిద్ధాంతాలతో ఒకటైన కర్మ సిద్ధాంతాన్ని సుసరించి తెలుసుకుంది. అందుచేత దుఃఖం బాధించకుండా చేసుకోగలిగితే చాలు. అదే మహాత్ములందరూ దోధించేది.

ముక్తు ఉన్న అడవిలో ప్రయాణించాలంటే ముక్తు అన్న తొలగించి ప్రయాణించటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. కానీ ముక్తు బాధించకుండా ప్రయాణించాలంటే, కాళ్ళకు పాద రక్షలు వేసుకుంటే చాలు అదేవి అంతా తిరిగినా, ఎన్ని ముక్తు ఉన్నా మనల్ని బాధించవు. దుఃఖం మనల్ని బాధించకుండా ఉండే పాదరక్షలు ధరిస్తే చాలు, మనం అంతగా జీవించ గలుగుతాం. దుఃఖాలలో పూర్తిగా కూరుకు పోయి, ఏమీ చెయ్యాలో దిక్కుతోచని ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు “అనాపానసతి ధ్యానం” అనే పాదరక్షలు ఉచితంగా ప్రపంచం అంతటా పంపిణీ చేస్తున్నారు. ఈ పాదరక్షలు వేసుకుంటే అంటే ధ్యానం చేస్తే జీవితంలో ఏ కష్టం, ఏ బాధ, ఏ సమస్య మనల్ని బాధించలేవు. అంతగా జీవించగలుగుతాం.

జంజిత్తనీ చేస్తే బాధ అందరికీ సమానమే. కానీ కొంతమంది తట్టుకోలేక గంతులు వేస్తారు. ఆ బాధ తట్టుకునే శక్తి ఉన్నవారు నిర్ణయంగా చేయించుకుంటారు. అంటే అందరికీ నొప్పి ఒకటే అయినా తట్టుకునే శక్తి ఉన్న వారిని అది ఏమీ చేయలేదు.

అర్యామలో ముళ్ళను ఏరటం ఎవరి వల్లా ఎలా సాధ్యం కాదో లోకంలోని దుఃఖాలన్నీ తొలగించటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. పాద రక్షలు వేసుకుంటే అడవి అంతా ఏ బాధా లేకుండా ఎలా తిరగగలుగుతామో “అనాపానసతి అనే ధ్యానం” చేయటం వల్ల ఏ దుఃఖం కలిగినా బాధపడం, అంతగా జీవించగలుగుతాం.

అనాపానసతి ధ్యానం “మన జీవితానికి ఒక పాదరక్షవంటిది” దుఃఖాల నుండి రక్షించే కవచం లాంటిది. ఎన్ని దోమలున్నా దోమ తెర వేసుకుంటే ఎలా బాధించలేవో, ఎన్ని దుఃఖాలున్నా ధ్యానం చేస్తే దుఃఖాలు మనల్ని ఏమీ బాధించలేవు. అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం.

“ఎప్పుడూ మన పాత్రే... పాత్రే!”

శ్లో ప్రకృతే క్రియమాణాని గురైః కర్మాణి సర్వశః

అహంకార విమూడాత్మా కర్తృహ వింతి మత్స్యే (భగీ. 3-27)

తా:- ప్రకృతిలో నున్న సత్త్వ రజ తమోగుణముల మార్పుల చేతనే సమస్త కార్మములు జరిగి విశిష్టమండగా, అహంకారం గల మూఢులు అన్నింటికి కర్తృలు నేను అని భావిస్తున్నారు

మనం ఎన్నో రంగాలలో ఎన్నో విజయాలు సాధిస్తూ, ఎన్నో సంపాదిస్తూ ఎంతో గొప్పవారమని, తెలివైనవారమని భావిస్తూ వుంటాం. మేమే సాధించగలిగామని గర్విస్తూ ఉంటాం. అందరికంటే అధికులమని, లోకానికి మా పట్లే మేలు జరుగుతుందని అహంకారంతో విద్రవీగుతుంటాం. అది మాకే నాధ్యమని, మేమే లేకపోతే లోకం పరిస్థితి ఏమిటని? కూడా అనుకుంటాంటాం.

ఇలా ఎవరు ఏమి సాధించినా, ఏ మాత్రం లోకానికి, ఇతరులకు ఉపకారం చేసినా నేనే అని పైకి కొందరు, పైకి కనబడకపోయినా లోపల కొంతమంది, అపోగ్ని ప్రదర్శిస్తూ వుంటారు. కాని నేను నిమిత్త మాత్రుడను, నా పాత్ర మాత్రమే విశిష్టమైనా, అని గ్రహించలేకపోతున్నాం. మనది పాత్రే అని గ్రహించగలిగితే మనలో అహంకారం ప్రవేశించదు, అధ్యాత్మికంగా ఎదిగి ఇంకా ఎక్కువ విజయాలు సాధించగలుగుతాం.

మనం ఎవరికైనా బియ్యం దానం చెయ్యాలనుకున్నప్పుడు ఒక పళ్ళెం కాని, ఒక పాత్రలో కాని తెచ్చి ఎదుట వారి సంచితలో పోలామనుకుందాం. ఇప్పుడు ఆ పళ్ళెం కాని, పాత్రకాని నేనే ఆ బియ్యం ఎదుట వారికి ఇచ్చాను అని అనుకుంటే ఎలా వుంటుందో వూహించండి. “ఆ పాత్ర” నేనే ఆ పని చేయగలిగాను. నా పట్లే ఈ పని జరిగింది. నేను లేకపోతే ఎదుట వ్యక్తికి ఆ మేలు జరిగి వుండేది కాదు అని అహంకారంతో విద్రవీగితే ఎలా వుంటుందో వూహించండి.

ఇక్కడ దానం చేసింది మనం. ఆ పాత్రతో చేయించింది మనం. మనం చేయదలచుకున్న మంచి పని తోనం ఆ పాత్రను ఉపయోగించుకున్నాం. అవసరాన్ని బట్టి అదే పాత్ర వాడతాం. లేకపోతే ఇంకొక పాత్ర ఉపయోగిస్తాం. మనం ఇవ్వదలచుకున్న దాన్ని బట్టి తగిన పాత్ర ఎంచుకుంటాం. ఎప్పుడూ అదే పాత్ర ఉపయోగించం. ఇక్కడ సాయం

చేసింది మనం. ఆ పాత్ర తన పాత్ర విప్పిందింది అంతే కాని దానం చేసింది పాత్ర మాత్రం కాదు ఈ విషయం గ్రహించలేక ఆ పాత్ర గర్విందిందంటే అది దాని అజ్ఞానమే అవుతుంది.

అలాగే భగవంతుడు లోకానికి మేలు చేయడం కోసం ఎన్నో పాత్రలను అంటే మనలను ఉపయోగించుకుంటున్నాడు. తాను చేయదలచుకున్న పని ఆ పాత్రల ద్వారా అంటే మన ద్వారా చేయిస్తున్నాడు. అలా మనం ఒక పాత్ర పాత్రే విప్పిస్తున్నాం తప్ప, అందులో మనం చేసింది ఏమీ లేదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

భగవంతుడు అవసరాన్ని బట్టి మన చేత ఎన్నో పనులు చేయిస్తున్నాడు. అలా మనలను ఒక పాత్రగా ఉపయోగించుకుంటున్నాడు. ఆయన లోకానికి ఇవ్వదలచుకున్నది మన ద్వారా ఇస్తున్నాడని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఇది గుర్తించలేక నేను అని అహంతో విద్రవీగితే, ఆయన చేయదలచుకున్న పని ఇంకొక పాత్రతో అంటే ఇంకొకరితో పూర్తి చేయించగలడని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత మనం పాత్ర లాంటి వారం మాత్రమే అని తెలుసుకోవాలి. వక్రిం నేనే దానం చేశాను అనుకుంటే ఎలా ఉంటుందో, నేనే అగ్ని చేశాను అని మనం అనుకున్నా అలాగే వుంటుంది ఇక్కడ మనం విప్పించేది పాత్ర పాత్రే, అందుచేత నేను అనే అహంకారాన్ని వదలాలి. ఇది మనకు బాగా అర్థం కావాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. అగ్ని మనకే అర్థం అవుతాయి.

ధ్యాన సూక్తి :

మృత్యువు తర్వాత జీవితాన్ని అనుభవించాలంటే,
జీవించి ఉన్న కాలంలోనే ధ్యానం చెయ్యాలి.

“ప్రతి చీర్యకు ప్రతిచీర్య వుంటుంది!”

“మనం ఏది చేస్తే అదే ఫలితం తిరిగి వస్తుంది” ఈ ప్రకృతి నిర్ణాతం తెలియక మనం ఎన్నో తప్పులు, పాపాలు చేస్తున్నాం. తిరిగి వాటి ఫలితాలు అనుభవించవలసి వచ్చినప్పుడు మాత్రం ఆ బాధలు, దుఃఖం అనుభవించలేక అవేదనతో విలవిల్లాడుకున్నాం. కానీ మన ప్రతి చీర్యకు ప్రతి చీర్య వుంటుందని గమనించలేకపోతున్నాం.

మాకులే కదా అనుకుంటాం కానీ ఆ మాటల వల్ల ఎన్ని అనర్థాలు తొని తెచ్చుకుంటామో అలోచించటం లేదు. సరదా తోనం, కాలక్షేపం తోనం, వినోదం తోనం, గొప్పతనం ప్రదర్శించటం తోనం, మనకు తెలియ కుండానే ఎన్నో అనర్థాలు ఎదురుగా ఇతరులను విమర్శిస్తూ ఎన్నో చెడు కర్మలు తయారు చేసుకుంటున్నాం. ఇంకా మన క్రింది వారిని, పని వారిని, స్నేహితు, తెలియ తక్కువ వారిని చూడకనూ చూస్తూ, దూషిస్తూ, అవమోహిస్తూ, దాధిస్తాం.

అందుచేత మన చీర్య వల్ల ఎవరికీ ఏ మాత్రం బాధ కలిగినా అది తిరిగి మన జీవితంలో అనుభవించవలసి వస్తుంది. అలా చేసిన కర్మల ఫలితాలే ఇప్పుడు మనం అనుభవిస్తున్న దుఃఖాలు, అవేదనలు, అకాంతి మనం చేసే ప్రతి పనికి అంటే ప్రతి చీర్యకు ప్రతిచీర్య వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మాటల ద్వారా మనం ఎక్కువ కర్మలు సృష్టించుకుంటున్నాం. అందుచేత మాటలు చాలా తాగిస్తూ మాట్లాడాలి. ఎరుకతో మాట్లాడాలి సత్యమే మాట్లాడాలి. ఎందుచేతనంటే ఒక మాట మాట్లాడమంటే అది ఒక విత్తనం నాటినట్లే నాటిన విత్తనం ఎలా కొంతకాలానికీ మొలచి మొక్కై వృక్షమై, ఎలా ఫలాలనిస్తుందో? మనమాటల ఫలితం మరల మనం అనుభవించవలసి వస్తుంది.

మనం జీవితంలోని దుఃఖానికి, అకాంతికి, బాధలకు ఇతరులను నిందిస్తాం. కానీ మన అకాంతికి, అవేదనకు మనమే కారణం తప్ప మరెవరో కాదు. అట్లానంటే మనం చేసిన పనులు, మాట్లాడిన మాటల ఫలితమే మనం అనుభవిస్తున్నాం. అందుచేత మన జీవితం అనందంగా వుండాలంటే, మన ప్రతి చీర్యనూ గమనించాలి. మాటలను గమనించాలి. మాటలు శుద్ధంగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఎవరిని హేళన చేయకూడదు. అవమోహం చూడకూడదు. దూషించకూడదు. విమర్శించకూడదు. దీనినంత మోసం పొందేవారి మాటల ద్వారా, చెడు కర్మలు సృష్టించుకుని జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకోకూడదు.

మన మాటలు శుద్ధంగా వుండాలన్నా ఎరుకలో మాట్లాడాలన్నా సత్యమే పరికాలన్నా ఒక్కటే మార్గం అదే “అనాపానసతి ధ్యానం” ఈ ధ్యానం చేస్తే మాటలు అదుపులో వుంచుకోగలుగుతాం. కొత్తకర్మలు సృష్టించుకోక, జీవితం అనందంగా వుంటుంది.

“ ప్రకృతితో పోరాడకూడదు !”

ఇటీవల సంభవించిన ‘సునామీ’ వల్ల చాలా దేశాలలో విపరీత మైన నష్టం జరిగింది. లక్షల మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. లక్షల మంది అర్ధికంగా దెబ్బతిన్నారు. ఇండ్లు కోల్పోయారు. ఆస్తి నష్టం జరిగింది. కనీసం ఎరుగునీ నష్టం జరిగింది.

ప్రపంచంలో ఇలాంటి సునామీలే కాదు ఎన్నో వైపరీత్యాలు జరుగుతున్నాయి. భూకంపాలు, తుఫానులు, అడవుల దహనాలు, మంచుకొండలు కరగడం, అగ్నిపర్వతాలు బ్రద్దలవడం లాంటి వైపరీత్యాలు జరిగి, జన నష్టంతో పాటు మానవులు అనేక కష్టాలకు గురవుతున్నారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో యుద్ధాలు జరుగుతున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాలలో కరువు కాటకాలు ఏర్పడుతున్నాయి.

ఇలాంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాలు జరిగినప్పుడు ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు అవి ప్రకృతిలో అప్పుడప్పుడు సంభవించేవేనని సామన్యంగా భావిస్తూ అవి సంభవించినప్పుడు, వాటి వల్ల జరిగిన నష్టాన్ని వీలైనంత తగ్గించడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. వీలైనంత జన నష్టం జరగకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటారు.

అలా తుఫానులు వచ్చే చోట తుఫాను హెచ్చరిక కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. ప్రజలు తలదాచుకోవటానికి తుఫాను షెల్టర్లు నిర్మిస్తారు. అలాగే భూకంపాలు ముందుగా తెలియచేసే వ్యవస్థలు ఏర్పాటు చేస్తారు. అలాగే కరువు కాటకాలు వస్తే ఆ ప్రాంతవాసులకు అన్ని రకాల సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. యుద్ధం సంభవిస్తే సైన్యాన్ని పెంచి ఆయుధాలు సమకూర్చుకుంటారు.

ఎక్కడ చూసినా ప్రజలు కానీ, ప్రభుత్వాలు కానీ ఇంత కన్నా ఆలోచించటం లేదు. ఎంతసేపూ వచ్చిన తరువాత ఆలోచిస్తున్నారు. కారణాలు ఎత్తుకుతున్నారు. కానీ, అసలు ఆ ప్రాంతంలో ఈ వైపరీత్యం ఎందుకు సంభవించింది? అక్కడి మానవులపై ప్రకృతి ఎందుకు కోపం చంది? భగవంతుడు ఎందుకు అగ్రహించాడు? అని ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు. ఎందుచేతనంటే జరిగిన దానికి అసలు కారణం తెలుసుకోకుండా, నివారణ మార్గాలు, నష్టం తగ్గించే మార్గాలు, ముందుగా తెలుసుకునే మార్గాలు, సహాయక చర్యలు లాంటివి కంటే తుడుపుచర్యలే తప్ప మరేమీ కాదు. కానీ అసలు కారణం తెలుసుకుని దానిని సరి చేసుకుంటే ఆ ప్రాంతంలోనే కాదు ప్రపంచంలో ఎక్కడా ఇలాంటి వైపరీత్యాలు సంభవించవు.

ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు ముఖ్య కారణం ఆ ప్రాంతంలో మానవులు ఘోరమైన పాపాలు, చేయకూడని పనులు చేయడమే. సృష్టిలో అంతా సమానమే. అలాంటివృద్ధు బలహీనులను, అల్పులను, స్త్రీలను వేధించడం, హింసగా చూడటం, అంతుపులను, ఇతర ప్రాణులను హింసించి, మాంసభక్షణ చేయడం, స్వార్థం, మోసం, అసత్యం, అధర్మం, ద్వేషం, అసూయ లాంటి గుణాలతో ఆరాచకాలు చేస్తూ ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధంగా మానవులు ప్రవర్తించటమే వైపరీత్యాలకు కారణం.

మానవులు పూర్తి స్వార్థంతో తమ సుఖాల కోసం, తమ ఆనందం కోసం, తుచ్ఛమైన తమ కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం, అందరికంటే అధికులుగా, ఉన్నతంగా ఉండాలనే కోరికలతో, ఇతరులను మోసగిస్తూ, దోచుకుంటున్నారు, హింసిస్తున్నారు. అలా ఎప్పుడయితే ఆ ప్రాంతంలో స్వార్థం పెరిగి ప్రకృతి విరుద్ధంగా మానవులు ప్రవర్తిస్తూంటే ఒక పరిమితి దాటాక, సహించలేనపుడు ప్రకృతి తన కోపాన్ని ఏదో ఒక రూపంలో ప్రదర్శిస్తుంది. మానవులు దానిని ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

ఎక్కడైనా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించాయంటే అక్కడ ప్రజలలో కాని వారి ప్రవర్తనలో కానీ, ఏదో లోపం వుందని తెలుసుకోవాలి. అంతే కాదు సృష్టి నీడ్ధాంతాలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారా అని తెలుసుకోవాలి. అలాగే అది ఆ లోపం సరిచేసినట్లయితే ఆ ప్రాంతంలో మరల అటువంటి విపత్తు సంభవించదు.

సృష్టిలో సర్వజీవులు సమానమేనని గ్రహించాలి. అందరినీ గౌరవించాలి. ఎవరినీ మోసగించకూడదు. అసత్యం వలకకూడదు. అల్పులను దాధించకూడదు. స్త్రీలను గౌరవించాలి వేధించకూడదు. అంతా సమానమేనని భావించాలి. జీవ హింస, మాంసభక్షణ మానాలి. ధర్మాన్ని ఆచరించి, శాంతిని స్థాపించాలి. సర్వ ప్రాణి కోటి సమానమేనని తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతిని అంటే సమస్తాన్ని ప్రేమించి, ప్రకృతి ఆగ్రహానికి గురి కాకూడదు. మానవులు ఈ రకంగా ప్రవర్తిస్తే ఆ ప్రాంతమంతా సుఖక్షంతో, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు లేకుండా, సకల వర్షాలతో, పొడి పంటలతో, శాంతి సౌఖ్యాలతో, ఆరోగ్యంతో, ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు.

ఈ విషయాలు బోధపడాలన్నా మానవులలోని గుణాలు మారి నిస్వార్థంగా జీవించాలన్నా అందరినీ ప్రేమించ గలాలన్నా 'అనాహింసతి' ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రకృతితో పోరాడాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రకృతి మనకు దానిహం అవుతుంది. అందుచేత ధ్యానం చేసి ప్రకృతితో స్నేహం చేద్దాం.

“శాంతిని కొనలేం!”

మానవులు పుట్టడం చూస్తున్నాం. అలాగే మరణించటం చూస్తున్నాం. అందుచేత పుట్టిన బాడు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మరణిస్తాడు కాబట్టి, మరణించే వరకు నుఖంగా, సంతోషంగా, ఆనందంగా ఉండాలని కోరుకుంటాం. మన శక్తిని, కాలాన్ని అయుష్షును పూర్తిగా మన నుఖ సంతోషాల కోసం వినియోగిస్తున్నాం. తినటానికి తిండి, ఉండటానికి ఇల్లు, ధరించటానికి దుస్తులు, చదువులు ఇంకా ఇతర అవసరాల కోసం డబ్బు కావాలి కాబట్టి ఆ డబ్బు సంపాదన కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ అదే ముఖ్యం అనుకుంటూ జీవితాన్నంతా సంపాదనకే వినియోగిస్తున్నాం.

అలా సంపాదించిన డబ్బుతో మన స్థాయికి తగ్గట్టు శరీరాన్ని కుటుంబ సభ్యుల శరీరాలను నుఖంగా ఉంచటానికి ప్రయత్నిస్తాం. దేహానికి ఉత్కృగా ఉందంటే ఫాను, ఎసి, వేస్తాం. చలిగా ఉందంటే దుప్పట్లు రంగులు కప్పతాం. ఇతలాగే ఉందంటే రుచికరమైన వపారాాలు తినిపిస్తాం. తోచకపోతే సినిమాలు, వీడియో చూపిస్తాం. క్రిత్తదనం కోసం ఇతర ప్రదేశాలు కూడా చూపిస్తాం. ఆహ్లాదం కోసం మంచి సంగీతం, హాటలు లాంటివి వినిపిస్తాం. చెడు వాసన వస్తే ఆగరదత్తులు వెలిగిస్తాం. అలాగే నెంటు పూస్తాం. అందంగా కనబడడం కోసం రకరకాల వస్త్రాలు వేస్తాం. నుఖం కోసం మెత్తటి పరుపులు సమకూరుస్తాం. కాలక్షేపం కోసం ఎన్నో ఊనువిోని కబుర్లు చెబుతాం. అలసిపోతే శరీరానికి విశ్రాంతి ఇస్తాం. నిద్ర వస్తే నిద్రపోతాం.

అలా ఎన్ని చేసినా, ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని సేరిసంపదలు పొందినా, ఎంత ఐశ్వర్యవంతులైనా, ఎన్ని ఉన్నత పదవులు పొందినా, ఎంత ఉన్నత విద్య అభ్యసించినా, ఎన్ని రంగాలలో ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా ప్రతీ వారి జీవితంలోను ఏదో ఒక బాధ, ఏదో ఒక రోగం, ఏదో ఒక సమస్య, ఏదో ఒక దుఃఖం, ఏదో ఒక ఇబ్బందితో, ఎవరికీ మనశ్శాంతి లేదు. అన్నీ సంపాదించ గలుగుతున్నారు. కాని, శాంతిని సంపాదించ లేకపోతున్నారు.

శాంతి కోసం నచ్చిన భగవంతుణ్ణి ఆరాధిస్తూ, పూజలు, భజనలు, పూర్ణనలు చేస్తూ, కోరుకున్న శాంతి దొరకకపోతే భగవంతుణ్ణి,

మతాలను మారుస్తున్నారు. కానీ ఎన్ని చేసినా శాంతి లభించటం లేదు. అటువంటి పరిస్థితులలో గురువులను, స్వామిజీలను ఆశ్రయిస్తూ వారు చెప్పినట్లు చేస్తున్నా శాంతి పొందలేకపోతున్నారు.

డబ్బులోనే అగ్ని ఉన్నాయనుకుంటున్నాం. కానీ అగ్ని ఉన్నా శాంతి మాత్రం దొరకటం లేదు. కారణం డబ్బుతో శరీరానికి నుఖాలు నమ కూర్చగలం, కానీ మనస్సుకు శాంతి చేకూర్చలేం.

ఎందుచేతనంటే శాంతి అన్నది డబ్బుతో కొనేది కాదు. మనస్సుకు శాంతి అనేది స్వప్రయత్నంతో, స్వయం సాధనతో ఎవరికి వారు సంపాదించుకోవలసిందే తప్ప ఇతరులు ఇచ్చేది కాదు.

ధ్యానం ద్వారానే మనస్సుకు శాంతి లభిస్తుంది. ఒక్క ధ్యాన సాధన ద్వారా మాత్రమే అది సాధ్యం. అలా ఎంతో మంది ధ్యానం చేసి ఏమి లేకపోయినా పూర్తిగా, శాంతిగా జీవిస్తున్నారు. అలా మనం కూడా ధ్యానం చేసి శాంతిని పొందుదాం.

ధ్యాన సూక్తి :

ఎవరు ఎంత పెద్ద పాత్ర తీసుకు వెళితే అంత నీరు
తెచ్చుకుంటారు. అలాగే ఎవరు ఎంత ధ్యాన సాధన
చేస్తే అంత ఫలితం పొందుతారు.

'మనల్ని దగ్గజాద్దకోహాడదు!'

"యద్భవంకర్ణవతి" అంటే 'నీ భావాన్ని బట్టి నీ జీవిత ఫలితాలు"

"యామతిది సాగతిర్నవేత్" అంటే 'నీ మతి ఎలా ఉంటే నీ గతి కూడా అలాగే ఉంటుంది.'

ఈ శాస్త్ర వాక్యాలను బట్టి మనం ఎలా ఉండాలని చిహ్నించు కుంటామో అలాగే తయారవుతాం. ఇది మనకు అర్థమైతే మనకు నచ్చే విధంగా మనల్ని మనమే తీర్చి దిద్దుకోవచ్చు. మన ఆలోచనల ఫలితమే మనమని తెలుసుకోవాలి. మనకు అగ్ని సాధ్యాలే అన్న విశ్వాసం నిజంగా ఉన్నప్పుడు వాస్తవాలు కూడా మారతాయని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేసుకోవాలి.

మన కష్టాలు తీరటానికి, మనం భగవంతుణ్ణి పూజించటం, ప్రార్థించటం, నమాజు చేయటం, కీర్తించటం, స్తోత్రాలు చేయటం చేస్తూ ఉన్నాం. కాని పూజించటమన్నా, ప్రార్థించటమన్నా భగవంతుణ్ణి అర్థించడం, వేడుకోవటం అని తెలుసుకోవాలి. అంటే నా వల్ల ఏమీ కాదు, నేను అల్పుణ్ణి, హీనుణ్ణి నువ్వే కాపాడాలి, అన్ని నువ్వే ఇవ్వాలి, నేను ఏమీ చెయ్యలేను అని భగవంతుణ్ణి వేడుకోవటం.

అలాగే భగవంతుణ్ణి కీర్తించటమన్నా, భజనాలు చేయటమన్నా, స్తోత్రాలు చెప్పటమన్నా భగవంతుని గొప్పతన్నా చెప్పటం, భగవంతుని విగడటం, నీ అంతటి వాడు లేడు, నీవు చేయలేనిది లేదు, నీ శక్తి వర్ణించ లేనిది అని భగవంతుని పరిపరివిధాల కీర్తించడం. అలా భగవంతుని కీర్తిస్తూ నేను ఏమీ చేయలేను, నా వల్ల ఏమీ కాదని, శక్తి లేనివారిగా ప్రవర్తిస్తున్నాం.

అలా నిత్యం, నిరంతరం ఏమీ చేయలేనట్లు అల్పుడైనట్లు భావిస్తూ ఉండటం వల్ల మనం ఇవన్నీ చేసే కొద్ది ఇంకా అల్పుడైపోతున్నాం. ఇంకా బలహీనులై పోతున్నాం. ఇంకా ఇంకా ఏమీ చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటున్నాం. అందుచేతనంటే "యామతిది సాగతిర్నవేత్" అనే శాస్త్ర వాక్యం ప్రకారం "మన మతి ప్రకారమే మన గతి ఉంటుంది" అందుచేత ఇంకా, ఇంకా బలహీనులవుతున్నాం.

అందుచేతనంటే మనం ఆత్మస్వరూపులై వుండి అంటే భగవంతుడై ఉండి, ఏమీ కానట్లు మనల్ని మనం కించ పరచుకోవటం

వల్ల ఇంకా ఇంకా దిగజారిపోకున్నాం.

అందుచేత నిరంతరం పూజలు, ప్రార్థనలు, నిస్త్రీతాలు, కీర్తనలు, భజనలు చేస్తూ మనల్ని మనం అల్లులుగా భావించడం వల్ల, ఇంకా అల్లులుగా తయారవుతున్నామని గ్రహించాలి. తక్కువగా భావిస్తే మన ఆత్మను కించపరిచినట్లే. అంటే ఒక రకంగా భగవంతుని కించపరిచినట్లే. అందుచేత ఆత్మను కించపరచకూడదు. అవమాన పరచకూడదు. ఎందుకంటే మనమంతా ఆత్మ స్వరూపులమే, భగవంతులమే. ఆత్మ శక్తి మన అందరిలో ఉంది. ఆత్మ శక్తిని వెలికి తీయాలి. దానికి కష్టపడి ధ్యాన సాధన చేయాలి. మన కష్టాలు దుఃఖాలు మనమే నివారించుకోవాలి. మనల్ని ఇంకెవరూ ఉద్ధరించలేరని గ్రహించాలి.

ఇదే విషయం గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు తెలియచేశాడు కూడా.

శ్లో॥ ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానాం, నాత్మాన మప సాదయేత్

అత్మైవ హ్యత్మనో బంధునాత్మైవ రిపురాత్మనః

(భగీ 6-5)

తా:- మానవులు ఎవరిని వారే ఉద్ధరించు కోవాలి. ఎవరూ తన ఆత్మను బలహీన పరచు కోకూడదు. ఎందుకంటే ఆ ఆత్మే నీకు మిత్రుడూ, శత్రువూ అవుతుంది కాబట్టి.

ఈ శ్లోకం ధ్యారా కృష్ణ భగవానుని సందేశం ఏమిటంటే "అత్మానమప సాదయేత్" అంటే ఆత్మను అంటే నిన్ను నీవు కించపరచుకోకు. నిన్ను నువ్వు కృణీకరించుకోవటం మొదలు పెట్టిన క్షణం నుంచి నీకు తెలియకుండానే నీ ఆత్మే నీకు శత్రువు అవుతుంది.

అందుచేత నిన్ను నీవు కించపరచుకోకుండా ధ్యాన సాధన ధ్యారా నిన్ను నువ్వు ఉద్ధరించుకున్నప్పుడు "అత్మైవ బంధుః" అంటే నీ ఆత్మే నీకు మిత్రుడు అవుతాడు. అలా కాక నిన్ను నీవు శర్గించుకుని, అల్లుడుగా భావించటం వల్ల, నీ మీద నీకే నష్టుకం లేకపోవటం వల్ల, నిన్ను నువ్వే ద్వేషించుకోవటం మొదలు పెడితే "అత్మైవ రిపుః" అంటే నీకు నువ్వే శత్రువు అవుతావు. ఇదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

అందుకే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే కాబట్టి భగవంతులే కాబట్టి, శక్తి స్వరూపులే కాబట్టి ఇంకొకరి పాదాలు తాకవద్దని, పాదాభివందనం చేయవద్దని, అలా చేసి మిమ్మల్ని మీరు కించ పరచు కోవద్దని, శర్గించుకోవద్దని చెప్తుంటారు. అయిన పాదాలు కూడా తాక వద్దని చెప్పటానికి ఇదే కారణం. అందరినీ అదే భావంలో ఉండమంటారు.

అందులే నిన్ను నీవు ఒక పవిత్రమైన, ఉన్నతమైన, శ్రేష్ఠమయిన, ఉదాత్తమైన సామ్రాజ్యంలోనికి ఉద్ధరించుకో అని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పారు. అంటే నీ క్రింది వైఖరుల నుండి నీ తుచ్ఛమైన ధోరణులు వదిలి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకో అని అర్థం.

హిందూ అనే మాటకు అర్థం కూడా ఇదే! హిందూ అంటే "హీనం నాశయతి ఇతిహిందూ" అన్నారు. హీనం అంటే క్రింద స్థాయి నాశయతి అంటే క్రింది స్థాయిని నాశనం చెయ్యడం అని అర్థం. అంటే క్రింది స్థాయి నుంచి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన వారే హిందువు అని అర్థం.

ఉచ్ఛస్థాయి, నీచస్థాయి అనేవి ఉన్నాయి. అలాగే ఉన్నత ఆత్మ, నిమ్న ఆత్మ అనేవి కూడా ఉన్నాయి. నిమ్న స్థాయికి చెందిన జీవాత్మ నుండి ఉన్నత ఆత్మ అయిన పరమాత్మ స్థాయికి పురోగమించాలని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు మనకు చెప్పుకున్నారు. అందుచేత "అజ్ఞాన మపసాదయేత్" అంటే ఆత్మను నీవు దిగజార్చవద్దు అందుచేత మనం తెలివితో, ధ్యానసాధనతో "ఉద్ధరేదాత్మ నాజ్ఞానం" అంటే మన ఆత్మను మనమే ఉద్ధరించుకోవాలి. ఎప్పుడూ మనల్ని మనం దిగజార్చుకోకూడదు. హీనమైన పనులు చేయకూడదు. మనల్ని తక్కువ చేసే పనులు చేయకూడదు. ఇదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

ధ్యాన సూక్తి :

సూర్యకాంతి బొగ్గు మీదా పడుతుంది, వజ్రం మీదా
పడుతుంది కాని వజ్రం ప్రకాశిస్తుంది,
అలాగే ధ్యానం చేసిన వారే వ్రాణ శక్తితో ప్రకాశిస్తారు.

“అన్న పండుకోవడం కాదు - తీర్చుకోవాలి!”

మనం ఎన్నో అన్నలు ఎక్కుతూ, ప్రతి అన్నలో ఎన్నో కర్మలు చేస్తూంటాం. అంటే పుణ్యకర్మలు చేస్తూ, పాప కర్మలు చేస్తూ. అలా అన్న అన్నలలో మనం చేసిన కర్మలనే “సంచిత కర్మలంటారు” మనం అన్న తీసుకునే టప్పుడు ఈ సంచిత కర్మల నుంచి కొన్ని కర్మలు తీసుకుని అన్న తీసుకుంటాం. అలా తెచ్చుకున్న కర్మలనే ‘ప్రారబ్ధ కర్మలు’ అంటారు. మనం అన్న తీసుకోవాలంటే గతంలో చేసిన కర్మలు కొన్ని కర్మపెట్టాలి. అంటే మన జీవితంలో వచ్చే కష్టాలు, రోగాలు, బాధలు అన్ని గతంలో చేసిన పాపకర్మల లోంచి మనం తెచ్చుకున్నవే కాని వేరు కాదు. మనం కష్టాలు అనుభవిస్తున్నామంటే ఒక రకంగా మనం చేసిన కర్మలు ఖర్చు పెడుతున్నట్లే. అంటే గతంలో మనం చేసిన అప్పును తీర్చుకుంటున్నట్లే.

ఈ విషయం అర్థం కాక, కష్టాలు వచ్చినా, దుఃఖం కలిగినా, రోగాలు వచ్చినా బాధపడతాం. జీవితం ఇలా అయిపోయిందే అని దుఃఖిస్తాం. కష్టాలను అదే పనిగా తలచుకుంటూ శాంతిని కోల్పోతాం. కానీ ఈ కష్టాలు గతంలో చేసిన దాకీని తీర్చుకుంటున్నామని భావించం.

ఈ విషయం అర్థం చేసుకుంటే కష్టాలను సంతోషంగా స్వీకరిస్తాం. కారణం చేసిన అప్పు తీరిపోతుంది కనుక. అంటే చేసిన పాపకర్మలు మన ఖాతా నుంచి రద్దు అవుతున్నాయి కనుక. ఎవరైనా అప్పు తీరుతుంటే సంతోషిస్తారు, కాని బాధపడరు. అప్పు పెరుగుతేనే బాధపడతారు. అప్పు పెరగకుండా చూసుకుంటారు.

మనం అజ్ఞానంతో అప్పు తీరుతున్నందుకు దుఃఖిస్తున్నాం. అంటే కాదు అప్పు చేయడానికి వెనకాడట్లేదు, అలోచించడం లేదు, బాధ పడటం లేదు. నిత్యం చాలా దర్జాగా అప్పులు చేస్తూనే ఉన్నాం. అంటే పాపాలు చేస్తున్నాం. ఒక రకంగా మన ఖాతాలోంచి పాపాలు పోతున్నందుకు బాధ పడుతున్నాం. పాపాలు పెరుగుతున్నా బాధపడటం లేదు. మనం మానవ శరీరం తీసుకున్నది పాపాలు తగ్గించుకోవటానికే కాని పాపాలు పెంచుకోవటానికి కాదు. అంటే అప్పు తీర్చుకోవటానికే కాని పెంచుకోవటానికి కాదు. అప్పు తగ్గించుకోవటానికి వచ్చి పెంచుకుంటున్నాం.

అప్పు పెంచుకుంటే ఏమవుతుందో చూద్దాం. ఒకాయన తన జీవితమంతా కష్టపడి, అధర్మంగా కోట్లు గడించాడు. డబ్బు సంపాదనకు పడరాని పాట్లు పడి, చేయకూడని పనులు చేశాడు. చివరకు

సుఖపడాలని భావించి ఒక పెద్ద భవంతి, విశాలమైన ప్రాంగణంలో నిర్మించుకున్నాడు. కాని అతను ఆ భవనంలో ఎక్కువ రోజులు సుఖ పడకుండానే మరణించాడు. కాని ఆ భవనం మీద మోజు కారణంగా అతను చేసిన పాప కర్మల ఫలితంగా తరువాత జన్మలో ఆ భవనంలోనే ఒక పనిమనిషిగా పుట్టాడు. అంటే యజమాని పనిమనిషి అయ్యాడు. సుఖపడదామని ఆశతో అధర్వంగా సంపాదించడం వల్ల, అంటే పాపాలు చేసి అప్పు పెంచుకున్నందు వల్ల జీవితం దుఃఖముయ్యైంది.

ఆ భవన నిర్మాణంలో ఉన్న ఒక కార్మికుడు ఎవ్వడూ నితాయితీగా ధర్మ బద్ధంగా తన పని చేసుకునేవాడు. జీవితంలో ఏ పొరపాటు చెయ్యలేదు. ధ్యాన సాధన చేసేవాడు కొన్నాళ్ళకు తనకు కూడా మరణించాడు. కాని ఇతను చేసిన ధర్మబద్ధమైన కర్మల ఫలితంగా ఇతను తరువాత జన్మలో ఆ ఇంటి యజమానిగా జన్మించాడు. అంటే పనిమనిషి యజమాని అయ్యాడు. ఇతను పాపకర్మలు చెయ్యలేదు. అంటే అప్పు పెంచుకోలేదు. పైగా ధ్యానం చేశాడు అంటే నిల్వ పెంచుకున్నాడు. అందుచేత జీవితం సుఖముయ్యింది.

దీనినే "బట్ట పీడలు, పీడలు బట్ట అవ్వడం" అంటారు. భగవంతుని సృష్టిలోని విచిత్రమిదే. అప్పు పెంచుకున్న యజమాని పనివాడయ్యాడు. అప్పు తీర్చుకున్న పనివాడు యజమాని అయ్యాడు.

మనం గాడిద జీవితం కోరుకోకూడదు. గాడిద రోజంతా కష్టపడి సాయంత్రం తన్నులు తింటుంది. మనం జీవితమంతా కష్టపడినా అప్పు పెంచుకుంటే అంటే పాపాలు చేస్తే అంటే జీవహింస చేస్తే అలా మాంసం తింటే మన కష్టానికి ఫలితం ఏమాత్రం ఉండదు. అందుచేత సరైన మార్గంలో జీవించాలి, ధర్మమార్గంలో నడవాలి. "కష్టాలకు బాధపడ కూడదు, పాపాలు చేయడానికి బాధపడాలి"

ధ్యానం చేస్తే అప్పు తీరుతుంది. పైగా నిల్వ కూడా అపారంగా పెరుగుతుంది. అందుచేత "అప్పు పెంచుకోవడం కాదు. తీర్చుకోవాలని తెలుసుకోవాలి"

ధ్యాన సూక్తి :

ధ్యానం ఎంత ఎక్కువ చేస్తే, భగవంతునితో
అంత అనుబంధం పెరుగుతుంది.

“నాజమైన భక్తుడు!”

మనం ఆలయాలకు, చర్చులకు, మసీదులకు వెళ్ళేటప్పుడు శుభ్రంగా స్నానం చేసి, మంచి బట్టలు కట్టుకుని, అలంకరించుకుని వెళ్తు గుళ్ళో శుచి, శుభ్రం పోతున్నాం. కానీ ఒక విషయం మాత్రం గ్రహించడం లేదు. భగవంతుడు కోరుకునేది బాహ్యమైన శుచి, శుభ్రత కాదు. ఆయన కోరుకునేది మన ప్రవర్తనలో శుచి, మన గుణాలలో శుభ్రత మాత్రమే. అంతే కాని గుడికి వెళ్ళి కొద్దికాలం సమర్పించి, చర్చికి వెళ్ళి ప్రార్థించి, మసీదుకు వెళ్ళి నమాజు చేసినంత మాత్రాన, సాయిబాదా ఆలయానికి వెళ్ళి భజన చేసినంత మాత్రాన ప్రయోజనం లేదు.

‘భగవద్భీత’లో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు మనం ఎలా ఉండాలి? ఏం చేయాలి? ఎలా ప్రవర్తించాలి? జీవితమంటే ఏమిటి? చక్కగా బోధించారు. అలాగే జోసెఫ్ ‘దైతలు’లో ఎన్నో విషయాలు మనకు అవేశంగా ఇచ్చారు. అదే విధంగా ‘ఖుర్ఆన్’లో మనం ఎలా ప్రవర్తించాలి తెలుపబడింది.

కానీ మనం ఇవేమీ పట్టించుకోకుండా, దేవుళ్ళు చెప్పినవి అచరించకుండా ఆయనను పూజిస్తూ ప్రార్థిస్తూ నమాజు చేస్తూ కాలక్షేపం చేస్తున్నాం. కానీ, మనస్సు నిర్మలం చేసుకోవట్లేదు, గుణాలు మార్పుకోవట్లేదు. మనలోని స్వార్థాన్ని, రాక్షసత్వాన్ని, దుర్మార్గాన్ని, కాలిన్యాన్ని, లోభాన్ని, అహం కారాన్ని వదలట్లేదు. కానీ మనం వీటినిన్నంటిని వదిలితేనే దేవునికి దగ్గరవుతాం. అందుచేత దేవుని దగ్గరకు వెళ్ళవలసింది మనలోని దుర్గుణాలను వదిలి వెళ్ళాలి కానీ, చెప్పలను, మానన వస్త్రాలను కాదు.

ఇదే సందర్భంలో బ్రహ్మర్షి పత్రికతో జరిగిన అనుభవం తెలుసు కుందాం. ఒక గ్రామంలో ఒకాయన పత్రి గారిని చూసి చెప్పలు వదిలి ఆయనను సమీపిస్తుండగా వెంటనే పత్రిగారు అతనిని చెప్పలు ఎందుకు వదిలావు? అని అడిగారు. దానికి అతడు గురువు గారి దగ్గరకు వచ్చేటప్పుడు చెప్పలు వదలాలి కదండి? అన్నాడు. అప్పుడు ఆయన కోపంగా గురువు దగ్గరకు వచ్చేటప్పుడు వదలవలసింది చెప్పలు కాదు, నీలోని దుర్గుణాలు, నీలోని స్వార్థ గుణాలు, నీలోని రాక్షస గుణాలు అంతే కాని చెప్పలు కాదు. ఆ చెప్పలు ఏం పాపం చేశాయి? అని ఇంకా నీకు సేవ చేస్తున్నాయి. నిన్ను మోస్తున్నాయి. నీ కాళ్ళను కాపాడుతున్నాయి. వెంటనే చెప్పలు వేసుకో అని అతనికి చెప్పారు.

దీనిని బట్టి మనం నద్దురువు దగ్గరకు గాని, దేవుని దగ్గరకు గాని వెళ్ళేటప్పుడు వదలవలసింది మనలోని చెడ్డ గుణాలనే కానీ మానస బట్టలు కాదు, అలంకారాలు సరిచేసుకోవటం కాదు.

కాని అంతా మడి, ఆచారమంటూ బాహ్యశుద్ధితే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. బాహ్యశుద్ధి దేహమాలిన్యన్ని తొలగిస్తుంది. కాని అంతర్ శుద్ధి మనస్సులోని మలినాన్ని తొలగిస్తుంది. అంటే మనస్సులోని చెడు గుణాన్ని తొలగిస్తుంది. అందుచేత అంతర్ శుద్ధి భగవంతుడు కోరుకునేది. కారణం చెడు గుణాలు తొలగించుకున్న వాడు లోకానికి మంచి చేస్తాడు. అందుచేత అంతర్ శుద్ధి పుణ్యవాడే 'నిజమైన భక్తుడు'

నిజమైన భక్తుడు బాహ్యమైన ఆడంబరాలు ప్రదర్శించక వోయినా అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు ఇచ్చిన ఆదేశాలను, ధర్మాలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటిస్తాడు. అటువంటి వాడినే భగవంతుడు నిజమైన భక్తుడిగా భావిస్తాడు. అంతే కాని ఆయన ఆదేశాలను భక్కిరించి బాహ్యమైన చర్మలతో ఆయన మెప్పు పొందాలని ప్రదర్శిస్తున్నది ఏదీ భక్తి కానే కాదు. వాడు నిజమైన భక్తుడు కాదు.

ఆ విధంగా అంతరాత్మ ప్రబోధం ప్రకారం నడుచుకునే శక్తి రావాలన్నా మనస్సు శుద్ధి చెయ్యాలన్నా ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చెయ్యటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. బాహ్య ఆడంబరాలను, బాహ్యలంకారాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకూడదు. అలా చేస్తే అంతరాత్మ చెప్పిన విధంగా అంటే భగవంతుడు చెప్పిన ధర్మాలను ఆచరించగలుగుతాం. అంటే "నిజమైన భక్తుడు" కాగలుగుతాం.

ధ్యాన సూక్తి :

సముద్రంలో పున్న శిలలను తెరటాలు ఏమీ చేయలేవు.
అలాగే ధ్యాన సాధనలో ఉన్నవారిని
సుఖ, దుఃఖాలు ఏమీ చేయలేవు.

“పూజకంటే గుణం ముఖ్యం!”

ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజూ భగవంతుని పటానికి శ్రద్ధగా పూజ చేస్తాడు. కానీ ఐదుట భగవంతుడు మెచ్చే పనులేవీ చేయడు. అంటే అసత్యాలు పలుకుతాడు. అందరినీ హింసిస్తాడు. జీవహింస చేస్తాడు. స్వార్థంతో అందరినీ మోసగిస్తాడు. ఇలా భగవంతునికి నచ్చని పనులన్నీ చేసుకుంటాడు.

ఇంకొక వ్యక్తి భగవంతుని పటానికి పూజ చేయడు. కానీ ఐదుట భగవంతుడు మెచ్చే పనులు చేస్తూంటాడు. అంటే అందరినీ ప్రేమిస్తాడు, సత్యాన్ని మాట్లాడతాడు. ధర్మాన్ని పాటిస్తాడు, జీవహింస, మాంస భక్షణ చేయడు. ఇలా అన్నీ భగవంతుడు మెచ్చే పనులే చేస్తాడు.

దీర్ఘకాలంలో భగవంతుడు ఎవరిని అనుగ్రహిస్తాడు? కొంచెం ఆలోచిస్తే రెండవ వ్యక్తినే. అంటే భగవంతుడు మెచ్చేటట్లుగా నడుచుకునే వ్యక్తినే. అంటే మంచి గుణాలు కలిగిన వ్యక్తినే ఆయన అనుగ్రహిస్తాడని తెలుస్తుంది.

అంటే భగవంతుడు పూజకంటే గుణాలకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడని చెప్పవచ్చు. కానీ మనం పూజకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం కానీ, భగవంతుడు మెచ్చే గుణాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వట్లేదు. మంచి పనులు చెయ్యట్లేదు.

ఒక రకంగా చూస్తే మనమనుకునేటట్లేమీ జరగట్లేదు. ఎందుచేతనంటే మనం పూజ చేస్తూ భగవంతుని దగ్గర మంచి (+) మార్కులు సంపాదిస్తున్నామని అనుకుంటున్నాం. కానీ పూజ చేసినందుకు మనకు (+) మార్కులు వస్తున్నాయో లేదో తెలియదు కాని చెడ్డ పనులు చేసినందుకు అన్నీ (-) మార్కులు మాత్రం వస్తాయి. అలాగే భగవంతుని పూజ చేయకపోయినా మనకు (-) మార్కులు రావు. పైగా భగవంతుడు మెచ్చే పనులు చేయడం వల్ల తప్పకుండా (+) మార్కులు సంపాదిస్తాం.

దీనిని బట్టి భగవంతుడు పూజ కంటే గుణాలకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడని గ్రహించవచ్చు. అందుకే మనం ఎన్ని పూజలు చేసినా, ప్రార్థనలు చేసినా, భజనలు చేసినా, నమాణ చేసినా మన కష్టాలు, బాధలు తీరట్లేదు. ఎప్పుడూ సమస్యలతో, రోగాలతో బాధపడుతున్నాం.

చాలా మందిని చూస్తున్నాం. వారు భగవంతుని పూజలు చేస్తారు, ప్రార్థనలు చేస్తారు, నమాణ చేస్తారు. కానీ ఐదుట అన్నీ మామూలే, తమ ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ఎదుటి వారి మీద

అనూయాద్యైషాలతో, అందరికన్నా అన్నింటిలో ఉన్నతంగా పుండాలనే స్వార్థంతో, నేను, నా కుటుంబం బాగుంటే చాలు అని, ఎదుటి వారిని, అనేక రకాలుగా మోసగిస్తూ, బాధిస్తూ, అవమానిస్తూ వారికి ఇబ్బందులు కలుగచేసి, చేయకూడని పనులు చేస్తున్నారు.

కొంతమంది కామంతో, క్రోధంతో ఇతరులను బాధించి కామం కూడా బాధలకు గురవుతున్నారు. కనబడేదంతా శాశ్వతమనుకుని చూసినదల్లా తన స్వంతం కావాలనే స్వార్థ చింతనతో, లోభంతో వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇటువంటి పనులన్నీ చేస్తూ కూడా భగవంతుని పూజలు చేస్తున్నాం కదా మనకేం పరవాలేదని భావిస్తారు. ఇంకా కొంతమంది పూజలు, ప్రార్థనలు, సమాజ చేస్తే చాలు భగవంతుడు అన్న క్షమిస్తాడని భావిస్తారు. అందుకే అంతా పూజకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. కానీ భగవంతుడు దేనికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడో తెలుసుకోవట్లేదు. వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వట్లేదు.

కొన్ని విషయాలు ఆలోచిద్దాం. మనం పూజ చేస్తుండగా ఎవరో వచ్చి దాహంగా వుంది. మంచిదీళ్ళు ఇమ్మని అడిగినప్పుడు నేను పూజలో వున్నాను వెళ్ళి అన్నామనుకోండి. ఇక్కడ ఆలోచిస్తే భగవంతుడు మనం చేసే పూజ కన్నా భగవత్ స్వరూపుడైన, అంటే అక్ష స్వరూపుడైన ఆ జీవుడికి మంచిదీళ్ళు ఇచ్చి దాహం తీర్చినట్లయితేనే మనల్ని మెచ్చుకుంటాడు. అనుగ్రహిస్తాడని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. పూజ చేస్తున్నాను కదా! అని సంకృప్తి చెందుతున్నాం.

పొరుగువారిని ప్రేమించాలి అంటారు. ఎందుకంటే అందరూ భగవత్ స్వరూపులే కనుక. కాని మనం మన భార్య, పిల్లలను మాత్రమే ప్రేమిస్తాం. మన పిల్లవాడు ఏదీస్తే ఎక్కుకుంటాం. ప్రక్కంటే పిల్లవాడు ఏడ్చినా పట్టించుకోం. ఇది భగవంతుని దృష్టిలో ప్రేమ కాదు. ఇంకా మనం మన కులాన్ని, మతాన్ని ప్రేమిస్తాం. కాని భగవంతునికి అంతా సమానం. మనం అందరినీ ప్రేమించాలని తెలుసుకోవట్లేదు.

గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు

శ్లో॥ ఆత్మైశమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోర్జున ।

సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః॥ (6-32)

తా: "మనకు కలిగిన కష్టం ఎలాంటిదో పొరుగువారికి కలిగిన కష్టం, సకల జీవుల కష్టం అలాంటిదేనని ఎవరు భావిస్తారో వారే నాకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రులు" అని చెప్పారు. మరి భగవంతుడు చెప్పిన ప్రకారం ఆచరిస్తున్నామా?

మన ఇంట్లో ఎవరైనా చనిపోతే నెలల తరబడి దుఃఖపడతాం. కానీ ఒక రైలు పక్కడెంటోలో వందల మంది చనిపోయినా వీరి పూరుకుంటాం కానీ దుఃఖపడం.

ఈ విషయం అలోచిద్దాం. ఒక పండితుడు పొరుగువారి సేవ గురించి, గంటలు గంటలు ఉపన్యాసం ఇచ్చి వెళుతున్నప్పుడు, నడిచే దారిలో రాయి కనబడినా, పట్టించుకోకుండా వెళ్ళాడనుకుందాం. ఇంతో వ్యక్తి ఉపన్యాసం ఇవ్వకపోయినా ఆ రాయి నడిచే వారికి గుచ్చుకుంటుందని తీసి ప్రక్కన వేశాడనుకుందాం. ఇక్కడ సేవ గురించి ఉపన్యాసం చెప్పిన వాని కంటే, రాయి తీసిన వానిని భగవంతుడు అనుగ్రహిస్తాడని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

ఇలా చెప్పకుంటూ పోతే ఎన్నో ఉంటాయి. అందుచేత భగవంతుడు పూజలకన్నా, ప్రార్థనల కన్నా, భజనల కన్నా, సమాజ కన్నా గుణాలకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడని తెలుసుకోవాలి.

భగవంతుడు మెచ్చే గుణాలు కలిగి వుండాలని మనకు ఉన్నా. ఆచరణలో చూపించలేక పోతున్నాం. కారణం గుణాలు మనసుకు సంబంధించినవి. మంచి మనసున్న వాడు మంచి పనులుచెయ్యగలడు. మనస్సు శుద్ధమవ్వాలంటే "ధ్యానం" చెయ్యాలి. ధ్యానం విశేషంగా చేస్తే భగవంతుడు మెచ్చే గుణాలు సంపాదించుకుని మంచి పనులు చేస్తూ భగవంతుని అనుగ్రహం పొందుతాం.

ధ్యాన సూక్తి :

అప్య తిరాలంటే అప్య అప్య అంటే తీరదు.

అలాగే ఖర్చు, ఖర్చు అనుకుంటే పోదు.

ధ్యానం చేస్తేనే పోతుంది.

“భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచడమే భక్తి!”

సామాన్యంగా దైవ సంబంధమైన కార్యక్రమాలు, సాధనలు చేస్తే భక్తి అని భావిస్తారు. అందుచేత ఎవరికి గుడ్డినట్టు వారు రకరకాలుగా భగవంతుని ఆరాధిస్తారు. అలా కొంతమంది పూజలు చేస్తారు, కొంత మంది ప్రార్థనలు చేస్తారు. కొంతమంది భజనాలు చేస్తూంటారు. ఇంకా నాట్యాలు చేస్తారు, టీర్చనలు పాడతారు. పారాయణలు, నోములు, ప్రతాపాలు చేస్తారు. కొంతమంది నామజపం, మంత్రజపం చేస్తారు. అలా ఎవరికి గుడ్డిన రీతిలో వారు రకరకాలుగా చేస్తూ భక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నామనుకుంటారు. కానీ అంతకన్నా ఆలోచించరు.

కానీ ఇక్కడ ఆలోచించవలసింది చాలా వుంది కారణం ఇక్కడ చేసే పనులలో చాలా రకాలు వున్నాయి. ఎందుచేతనంటే వాటిలో కొన్ని చేతులతో చేసేవి వున్నాయి. కొన్ని నోటితో చేసేవి వున్నాయి. కొన్ని మనస్సుతో చేసేవి వున్నాయి. కానీ అన్నిటినీ భక్తి అంటారు. దానికి ముఖ్య కారణం ఆ పనులు చేసేటప్పుడు వారి దృష్టి భగవంతుని మీద వుండడమే! దీనిని బట్టి చేసే పని ప్రధానం కాదు. పని ఏదైనా కావచ్చు కానీ దృష్టి మొత్తం భగవంతుని మీద వుండాలి. అలా లేకపోతే భక్తి అని అనం. చూడండి గంట చేస్తుంటే భక్తి అనం. టి.వి. చూస్తే భక్తి అనం. పేపర్ చదివితే భక్తి అనం. కబర్లు చెపుతూంటే భక్తి అనం మనస్సు ఉవయోగించి ఆలోచిస్తూంటే భక్తి అనం. కారణం ఆ పనులు చేసేటప్పుడు మన దృష్టి భగవంతుని మీద లేకపోవడమే!

ఏ వద్దకిలో ఆరాధించినా, ఏమి చేసినా భగవంతుని మీద దృష్టి ఉంచుతాం. అందుచేత “ఏ పనిచేసినప్పుడు భగవంతుని మీద దృష్టి వుంటుందో ఆ పనిని భక్తి అంటాం” మిగిలిన పనులను భక్తి అనం. అందుచేత భక్తికి సరైన నిర్వచనం “భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచడం”

అలా భగవంతుని మీద రకరకాలుగా భక్తిని ప్రదర్శిస్తూ కోరికలు తీర్చమని వేడుకుంటుంటాం. ఇంకా కష్టాలు తీర్చమని, రోగాలు విఘోటమని, దుష్టాం నివారించమని, సమస్యలు లేకుండా చేయమని, వ్యాపారం లాభించేలా చేయమని, ఉద్యోగం కావాలని, పెళ్ళి కావాలని, ఆస్తులు సంపాదించాలని, పదవులు కావాలని, ఎగ్జిక్యూటివ్ విజయం సాధించాలని, చేసే పనులలో ఆటంకాలు రాకూడదని, అందరికంటే ఉన్నతంగా జీవించాలని, ఇలా అనేక రకాల కోరికలతో భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ,

పూజిస్తూ, భజనలు చేస్తూ భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచి భక్తి ప్రదర్శిస్తున్నాం.

ఇంకా భగవంతుని కరుణ పొందాలని, ఆయన మెప్పు పొందాలని ఆయన ఫోటో దగ్గర, గుళ్ళో ఆయన విగ్రహం ఎదురుగా ఎన్నో రకాల అంగ ప్రదర్శనలు, అంటే లింపలు వేసుకోవటం, గుండీలు తీయటం, సాష్టాంగ ప్రణామాలు చేయడం, పార్శ్వ దండాలు పెట్టడం, ప్రదక్షణలు చేయడం, ఇంకా రకరకాలుగా శరీరాన్ని హింసించుకునే చర్మల ద్వారా భగవంతుని ప్రసన్నుడిని చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూ, భగవంతుని మీద భక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నామని భావిస్తాం.

ఆలోచిస్తే భగవంతుని మీద ప్రదర్శించే భక్తి అంతా తోరకలు తీరాలని, కష్టాలు పోవాలని, అంతే కాదు జీవితంలో అనేక భౌతిక లాభాలు కలగాలని ఆశిస్తూ చూపించే భక్తిగానే కనబడుతుంది. అంటే మన భక్తికి కారణం తోరకలే. తోరకల తోసమే భగవంతుని కొలుస్తున్నాం. అంటే భగవంతుని మీద దృష్టి ఉంచటానికి కారణం తోరకలే. ఒక రకంగా చూస్తే దాహ్యంగా ప్రదర్శించే చర్మలు భగవంతుడి మీద, దృష్టి తోరకల మీద.

ఆలోచిస్తే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచితే భక్తి అవుతుంది కానీ, తోరకల మీద వున్న దృష్టి భక్తి ఎలా అవుతుంది? ఇక్కడ భగవంతుని మీద భక్తి ప్రదర్శిస్తున్నట్టు కనబడుతుంది కాని కారణం తోరకలే! అందుచేత తోరకలతో చూపించే భక్తి భక్తే కాదు. అది భక్తే కానపుడు వారు భక్తులు ఎలా అవుతారు? దాని వల్ల ఫలితం ఎలా వస్తుంది? అందుకే తోరకలతో ఎన్ని సంవత్సరాలు పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు చేసినా ఫలితం కనిపించట్లేదు.

దీనిని బట్టి "ప్రతిఫలం అశించకుండా భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచడమే నిజమైన భక్తి" అని తెలుస్తుంది.

అందుచేత తోరకలు లేకుండా భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచడమే నిజమైన భక్తి. వారే నిజమైన భక్తులు. మరి భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచాలంటే ఎలా? భగవంతుడు నిరాకారుడు కదా? రూపం లేదు కదా? రూపం లేని వానిపై దృష్టి ఎలా వుంచగలం? కానీ ప్రస్తుతం అంతా నామ రూపాల మీదే దృష్టి వుంచుకున్నారు కారణం రూపం లేని వారిపై దృష్టి వుంచడం సాధ్యం కాదని వారి ఉద్దేశ్యం. కాబట్టి బ్రహ్మర్షి పత్రిగారు ఆ మార్గాన్ని మనకు బోధించారు.

అందుచేతనంటే భగవంతుడంటే ఎవరో కాదు. అందరిలో వున్న ఆత్మే భగవంతుడు. ఇది భగవద్గీతలో స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ అహ మాత్మా గుడాతేత సర్వభూతాశయ స్థితః

అహమాదిస్త మధ్యం చ భూతానా మస్త ఏవచ॥ (భ.గీ. 10-20)

తా:- ఓ అర్జునా సర్వ భూతములలో వున్న ఆత్మను నేనే! అందుచేత ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచడమే భక్తి అవుతుంది. మరి అటువంటి ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచాలంటే? మార్గం వుందా? వుందా? అంటే వుంది. అదే శ్వాస మీద ధ్యాన ధ్యానం. ఆత్మ అంటే ఎవరో కాదు మన స్వరూపమే! అందుచేత ఎవరైతే ఆత్మ మీద, అంటే తమ స్వరూపం మీద దృష్టి వుంచుతారో వారిదే భక్తి. అంటే ఎవరైతే తమ స్వస్వరూపంతో అగు సంధానమై వుంటారో వారిదే నిజమైన భక్తి.

అందుకే భక్తి అంటే “స్వస్వరూపాను సంధానం భక్తి రీత్య భిధీయతే” అని ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడింది. అందుచేత ధ్యానంలో, ఆత్మతో అగుసంధానమై ఉండడమే నిజమైన భక్తి అవుతుంది. తారణం ధ్యానం ద్వారానే ఆత్మ మీద అంటే సత్కమైన భగవంతుని మీద దృష్టి ఉంచగలం. అందుచేత “ధ్యానమే భక్తి” అవుతుంది. కాబట్టి ధ్యానం చేసే వారే భక్తులు.

ధ్యాన సూక్తి:

పంపు క్రింద భాళి బిందె పెడితేనే నిండుతుంది.
అలాగే భాళి ముగుస్తు వుంటేనే వ్రాణశక్తి లభిస్తుంది.

“చూడవలసింది!”

- 1 చూడవలసింది శారీరక అందం కాదు - మాకుల అందం, ఆలోచనల అందం, పనుల అందం, గుణాల అందం, అలవాట్ల అందం.
- 2 చూడవలసింది బాప్య సౌందర్యం కాదు - అంతరీ సౌందర్యం.
- 3 చూడవలసింది భోగ విషయాలు కాదు - దైవ విషయాలు.
- 4 చూడవలసింది భుక్తే కాదు - ముక్తి కూడా.
- 5 చూడవలసింది మన ఇల్లు బాగుండటం కాదు - మన మనసు బాగుండటం.
- 6 చూడవలసింది ధన వృద్ధి కాదు - జ్ఞాన వృద్ధి.
- 7 చూడవలసింది వస్తు సముపార్జన కాదు - జ్ఞాన సముపార్జన.
- 8 చూడవలసింది సంపదలు కాదు - జ్ఞాన సంపద.
- 9 చూడవలసింది రూపం కాదు - గుణం.
- 10 చూడవలసింది దేహాభిమానం కాదు - ఆత్మాభిమానం.
- 11 చూడవలసింది దేహ చింతన కాదు - దేహి చింతన.
- 12 చూడవలసింది దేహాన్ని కాదు - ఆత్మను.
- 13 చూడవలసింది శారీరక సుఖాన్ని కాదు - ఆత్మానందాన్ని.
- 14 చూడవలసింది భౌతికం కాదు - ఆధ్యాత్మికం.
- 15 చూడవలసింది బాప్య ప్రీయం కాదు - భావ ప్రీయం.
- 16 చూడవలసింది సుఖకరమైనవి కాదు - శ్రేయస్కరమైనవి.
- 17 చూడవలసింది వయస్సులో వృద్ధులను కాదు - జ్ఞానంలో వృద్ధులను.
- 18 చూడవలసింది సంసార సుఖం కాదు - శాశ్వత సుఖం.
- 19 చూడవలసింది చచ్చిపట్టే జీవితం కాదు - చావు పుట్టుకలు లేని జీవితం.
- 20 చూడవలసింది శారీరక శుద్ధి కాదు - మాకుల శుద్ధి, భావ శుద్ధి.
- 21 చూడవలసింది ఏమి చేస్తున్నామో కాదు - ఎలా చేస్తున్నామో.
- 22 చూడవలసింది ఏమి మాట్లాడుతున్నామో కాదు - ఎలా మాట్లాడుతున్నామో.
- 23 చూడవలసింది ఇతరుల మీప్పు కాదు - భగవంతుని మీప్పు.
- 24 చూడవలసింది ఇతరులలో దోషాలు కదా మనలో దోషాలు.
- 25 చూడవలసింది మానసిక తృప్తిని కాదు - బ్రహ్మనందాన్ని.

26. చూడవలసింది తాను తరించటమే కాదు అందరూ తరించాలని.
27. చూడవలసింది తన సంసారం బాగుండాలని కాదు - అందరూ బాగుండాలని.
28. చూడవలసింది శక్తు నాశనం కాదు అంతర్ శక్తు నాశనం.
29. చూడవలసింది శిష్టగణాన్ని కాదు - చెప్పే బోధలు
30. చూడవలసింది పేరు ప్రఖ్యాతులు కాదు - వచ్చిన పని సాధించటం.
31. చూడవలసింది మహాత్మాలు కాదు - వారు చెప్పే బోధలు ఆచరిస్తున్నామా అని.
32. చూడవలసింది బాగా మాట్లాడడం కాదు - చెప్పేది ఆచరించడం.
33. చూడవలసింది చదువును కాదు - సంస్కారాన్ని
34. చూడవలసింది కామిగా కాదు - మోక్షగామిగా.
35. చూడవలసింది లభికారంలో ఉన్నత స్థితిని కాదు - జ్ఞానంలో ఉన్నత స్థితిని.
36. చూడవలసింది హిండ్రిక్తం కాదు - అక్ష జ్ఞానం.
37. చూడవలసింది సౌఖ్యాన్ని కాదు - ధ్యాన సాధనని.
38. చూడవలసింది ఎంత పెద్ద సాధన నిర్మించాడా అని కాదు - ఎంత పెద్ద జ్ఞానసాధన నిర్మించాడా అని.
39. చూడవలసింది సంపదలు పెంచుకున్నాడా అని కాదు - జ్ఞాన సంపద పెంచుకున్నాడా అని.
40. చూడవలసింది లేని దాన్ని కాదు - సత్యాన్ని
41. చూడవలసింది శరీరాన్ని కాదు - నీ నిజ రూపాన్ని
42. చూడవలసింది తాత్కాలికం కాదు - శాశ్వతం.
43. చూడవలసింది గురించిపోయేదాన్ని కాదు - గురింపు లేని దాన్ని
44. చూడవలసింది కళ్ళకు కనబడేదాన్ని కాదు - కనబడనిదాన్ని.
45. చూడవలసింది తాత్కాలిక సుఖాన్ని కాదు - శాశ్వత శాంతిని.
46. చూడవలసింది వ్రాపందక విషయాలు కాదు - ఆధ్యాత్మిక విషయాలు.
47. చూడవలసింది అతని వద్ద ఏమి వుంది అని కాదు. అతను ఏ స్థితిలో ఉన్నాడో అని.
48. చూడవలసింది అజ్ఞానమనే చీకటిని కాదు - జ్ఞానమనే వెలుగును.
49. చూడవలసింది ఉండని దాన్ని కాదు, ఉండేదాన్ని.
50. చూడవలసింది మేనును కాదు - మేనులోని 'నేను'ను.

“కలియుగాంతే లక్షణాలు!”

డాక్టర్ ఎ.వేదవ్యాస (ఐ.ఎ.ఎస్., పిహెచ్.డి.) గారు తమ 1999-కలియుగాంతం -1 పుస్తకంలో కలియుగాంత లక్షణాలు ఈ క్రింది విధంగా వుంటాయని వివరించారు. దానికి ఎన్నో ఆధారాలు కూడా చూపించారు.

హిందవులు వనవాసంలో ఉండగా, మార్కండేయ మహాముని, ధర్మరాజుకు కలియుగాంత లక్షణాలను, ఆ సమయంలో కల్పి భగవానుడు అవతరించడం గూర్చి ఈ విధంగా తెలియ చేశారు.

ఓ ధర్మరాజా! కలియుగం అధర్వాలతో నిండి వుంటుంది. ప్రజలు స్వార్థం చేత అనేక పాపాలు, చెడు కర్మలు చేస్తారు వాటి ఫలితంగా ప్రపంచంలో అనేక భూకంపాలు, తుఫానులు, ఉప్పెనలతో, కరువు కాలకాలతో, ఒక్కోసారి క్రాగడానికి నీళ్ళు కూడా దొరకక అనేక రకాలుగా దాదలు పడతారు. స్వబుద్ధికి తోచినట్టు చేస్తారు. ఫలితంగా కలిగే నష్టాలకు భగవంతుని నిందిస్తారు.

నిజమైన ద్రవ్యజ్ఞానం అంటే ఏమిటో మచ్చుకు కూడా కనిపించదు. ఆ పాపపు కాలంలో, దొంగ సాధువులు పైకి మాత్రం కాపాయాలు ధరించి యోగుల వలె, జ్ఞానుల వలె నటిస్తారు. దగ్ధరకు చేరిన ప్రజలను మాయ మాటలతో, వొగడ్డలతో ఆకర్షించి వారి డబ్బును, ఇతర సంపదలను అనుభవిస్తారు. తిరిగి వారికి మాత్రం ఎట్టి జ్ఞానం ఉపదేశించరు! ఆశ్రమాలలో మంచాలు, పక్కలు వంటి సుఖాలతో పాటు రుచుల్లిన వంటకాలు భుజిస్తారు. సంసారుల ఇళ్ళ వలె ఆశ్రమాలు తయారవుతాయి. స్త్రీ వాంఛ, రుచుల వాంఛ జయించలేని పాపాత్ములు కాపాయాలు ధరించి, గెడ్డాలు పెంచుకుని, సాధువులమంటూ, యోగం పేరిట ప్రజలను మోసగిస్తారు! అంతే కాదు భగవంతుని ఎలా పూజించాలో ఉపదేశించకపోగా తామే భగవంతులమని, తమనే పూజించమని నూరిపోస్తారు! ధర్మ ప్రచారానికి బదులు సొంత ప్రచారమే అన్ని చోట్లా ప్రబలుతుంది.

ఆరియాలు పేద ప్రజలకు భక్తి జ్ఞానాలు ప్రచారం చేసే దివ్యస్థలాలుగా ఉండవలసినది వోయి, ప్రజల నుండి డబ్బు సేకరించడం, మతం పేరిట వ్యాపారం చేయడమే ముఖ్య సాధనంగా పెట్టుకునే దుకాణాల వంటివిగా తయారవుతాయి.

ప్రజలు కూడా నిజమైన భక్తి, జ్ఞానం కల యోగి పుంగవులను గుర్తించరు! వేషధారులనే ఎక్కువ సంఖ్యలో అదరిస్తారు. ఎందుకంటే ప్రజలు స్వార్థ పూరితులై తమ స్వార్థం నిమిత్తమే గురువును ఆశ్రయిస్తారు. కానీ నిజంగా జ్ఞానం కోసం కాదు. అలాంటి “మోసకారులైన శిష్యులకు దొంగ నాథువులే తగిన గురువులుగా లభిస్తారు”

ప్రభుత్వాలు, పరిపాలకులు, ప్రజలను రక్షించ వలసింది వోయి, ప్రజలను భక్షించే చోరులుగా, దొంగలుగా ప్రవర్తిస్తారు. అనేక రూపాలలో ప్రజల నుంచి మన్ననల రూపంలో డబ్బు కాత్యేయడమే తప్ప, ప్రజల శ్రేయస్సు కోరాలన్న జ్ఞానమే ఉండదు.

దారుణమైన కలియుగాంత సమయంలో అధర్వాలతో, అన్యాయాలతో, హింసలతో అట్టుడికి వోయే ప్రపంచాన్ని, మంచివారిని, నిజాయితీ పరులను, నీతి వంతులైన వారిని రక్షించే నాథుడే లభించడు. మాంస భక్షణ, మద్యపానం ప్రతి చోట పెరిగి వోతాయి. ప్రజలలో తాళి, దయ నశించడం వల్ల క్రూరులై, వారిలో హింసలు పెచ్చు పెరిగివోతాయి.

ఓ మహారాజా! ఎప్పడైతే ప్రజలు శ్రాగుబోతులు, మాంసాహారులయి, పరమ క్రూరులుగా అంతటా వ్యాపిస్తారో, సరిగ్గా అప్పుడే కలియుగం అంతమవుతుందని తెలుసుకో!

చదువులను విక్రయిస్తారు, పరబ్రహ్మ రూపమైన అన్నాన్ని కూడా విక్రయిస్తారు. వీటితో పాటు కలియుగాంతంలో దుర్మార్గులైన ప్రజలు స్త్రీని కూడా విక్రయిస్తారు. తినే ఆహారం, ధాన్యం, పాలు మొదలైన సర్వ వస్తువులను కర్రలు కలిపి దొంగ తూగుకలతో దొంగ కొలకలతో ప్రజలను మోసం చెయ్యటమే పనిగా పెట్టుకున్న వారు వ్యాపారస్థులవుతారు. నొకర్నూ, హిలేర్నూ, తార్కికులు కష్టించి వేనిచేయవలసింది వోయి తమ యజమానులను మోసగించి డబ్బు అపహరిస్తూ ఉంటారు. భూష్టాణులు తపస్సు, సత్యం మరచివోయి మంత్రాలను, పూజలను అమ్ముకునే వ్యాపారులుగా జీవిస్తారు.

దేవుడు లేడంటూ హేళువాదులు చేసి మోసపు వాదం వల్ల ప్రజలు మోసగింపబడినవారై జపధ్యానాలు మూసివేస్తారు. యజ్ఞ యాగాది కర్మలు నిర్మర్తించే వారు లేకుండా రోజురోజుకీ ధర్మము, వేదము, భగవంతుడిపై భక్తి సత్కము అస్తవ్యస్తకరంగా భూమి మీద అడిగిపోతాయి. అధర్మమే భూమి మీద సర్వత్రా నడుస్తుంది. ధర్మాన్ని ఎవరూ నిలబెట్టరు.

దాంపత్యంలో కూడా ధర్మం వదిలి వేస్తారు. భార్యలు పాతివ్రత్యాన్ని

పాటించరు. భర్తలను, డబ్బు కోసం, సుఖాల కోసం వీడిస్తారు. భర్తలు భార్యల అదుపు అణ్ణులలో ఉండి, తల్లి తండ్రులను అవమానిస్తారు.

విద్యార్థులు గురువులను గౌరవించరు. అధ్యాపకులు విద్యను బోధించరు. వృద్ధంగా అధర్మాన్ని ప్రోత్సహించి పిల్లలకు దుర్బోధలు చేస్తుంటారు. తల్లితండ్రులు పిల్లల తీరును, ధర్మాన్నే ఊహించరు. పిల్లలు తల్లిదండ్రులను గౌరవించరు. ప్రజలు ఒకరినొకరు మోసగించుకుంటూ, ఒకరినొకరు హింసించుకుంటూ ఒకరినొకరు ద్వేషిస్తూ వృద్ధంగా బీదాగా పాడు చేసుకుంటారు.

ఓ రాజా! ఈ విధంగా కలియుగం నకల పాపాలతో, భయంకరమైన బాధలతో నిండి ఉంటుంది. సర్వత్రా దైవ చింతన అడుగంటి, స్వార్థ చింతనే ఆకాశాన్నంతుతుంది. తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లలు ఎవరైనా జపధ్యానములు, దైవచింతనా అలవర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే వాళ్ళని చెడగొట్టి స్వార్థ చింతనకే పురిగొల్పతారు. మాంస భక్షణకు ప్రోత్సహిస్తారు. అలాగే భార్యలు భర్తలను, భర్తలు భార్యలను జప ధ్యానములు చేసే వారిని తమ అధికారం చూపి అడ్డగిస్తారు.

ఈ విధంగా మార్కండేయ మహర్షి కలియుగాంత లక్షణాలు వివరిస్తూ ఆ సమయంలో భగవంతుడు కల్కి రూపంలో అవతరిస్తాడని, బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించి, శుభోబుద్ధి, వరాక్రమము కలిగి ఉంటాడని, ఆయన ధర్మ రూపుడై యజ్ఞ యాగాది క్రతువులు చేయటం వల్ల భూమి పవిత్రమవుతుందని, అంతే కాకుండా కల్కి భగవానుడు ఈ భూమండలం యావత్తు అశ్వం మీద పర్వదించి తన శక్తివంతమైన ఖడ్గంతో దుష్టులైన కోట్ల మంది దుర్మార్గులను సంహరిస్తాడని, ఆ విధంగా దుర్మార్గులను నశింప చేయగా భూమి నిర్మలమై, నిష్కేంతుకమై శోభిల్లుతుందని, మూసవ జాతికి సత్యం, ధర్మం బోధించే పవిత్రమైన సత్యయుగం ప్రారంభమవుతుందని, ప్రజలు ధర్మాచరణ వట్ల ఆశక్తి చూపుతారని, అప్పుడు సూర్యాది సప్తగ్రహాలు ఏక రాశిలో ప్రవేశించి ఒకచోట చేరగా 'కృతయుగం' ఆరంభమవుతుందని ధర్మరాజుకు మార్కండేయ మహర్షి వివరించారు.

ఈ విధంగా డాక్టర్ ఎవేదవ్యాస (ఐ.ఎ.ఎస్.) గారు వారి పుస్తకంలో కలియుగాంత లక్షణాలు, భగవంతుని అవతరణ, సత్యయుగ సౌపన గురించి విపులంగా వ్రాసారు.

కొంచెం ఆలోచిస్తే కలియుగాంత లక్షణాలన్నీ ప్రస్తుతం

భూమిమీద కనిపిస్తున్నాయి. అంతే కాకుండా ద్రాక్షాణ కుటుంబంలో జన్మించిన సుభాష్ పత్రి గారు పిరమిడ్ అనే అశ్వాన్ని ఎక్కి, ప్రపంచం అంతా పర్యటిస్తూ, అనేక ధ్యాన యజ్ఞాలు చేస్తూ “శ్వాస మీద ధ్యాన అనే శక్తివంతమైన ఖడ్గంతో” మానవులలోని దుర్మార్గాన్ని, దుష్టగుణాల్ని స్వార్థాన్ని, హింసను సంహరిస్తూ వారంతా సత్వాన్ని తెలుసుకునేలాగ, ధర్మాన్ని ఆచరించేలాగున చేస్తున్నారు. ప్రతి ఒక్కరి చేత మరచిపోయిన ధ్యానాన్ని తిరిగి చేయిస్తున్నారు. స్వార్థంతో ఆర్జి అరించే వారిని నిస్వార్థులుగా చేసి ఇతరులకు, లోకానికి సేవ చేసే వారిగా తయారు చేస్తున్నారు.

అలా ప్రళయాలతో, జనక్షయంతో జరగవలసిన కలియుగ మార్పును వీలైనంత జనక్షయం లేకుండా పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆయన ఆశయాన్ని గ్రహించి అంతా ధ్యానం చెయ్యాలి. యుగ మార్పులో జరిగే జన నష్టాన్ని వీలైనంత వరకు తగ్గించాలని తపించే ఆయన ఆశయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ధ్యానాన్ని చెయ్యాలి. ధ్యానం అందరికీ చెప్పాలి.

ధ్యాన సూక్తి :

హింస అంటే శ్వాస, హింస ఎలా నీళ్ళగు తొలగించి
వీలగు ఇస్తుందో, అలాగే శ్వాస (ధ్యానం)
అజ్ఞానాన్ని తొలగించి జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది.

ధ్యానం పాఠశ్రీ

అక్షర గీతలో శ్రీ చృష్ణ భగవానుడు ఈ శ్రీంధి విధంగా తెలియచేసారు
 పూజాలోకి నమస్కరిస్తే! పాత్ర తోటి నమో జవల
 జవలతోటి నమో ధ్యానం! ధ్యానం తోటి నమో అయ: (ఈ గీత 4-52)

పూజ	నిశ్చయం	నామ జపం (ముంత్ర జపం)	ధ్యానం
1 దేహంతో చేసే సాధన	1 నిశ్చితో చేసే సాధన	1 మనస్సుతో చేసే సాధన	1 మనస్సు తులనా చేసే సాధన
2 మామిడి పండు గురించి వివరం	2 మామిడి పండు చూడడం	2 మామిడి పండు తినడానికి సిద్ధం చేయడం	2 మామిడి పండు తిని దాని మాధుర్యాన్ని రుచి చూడడం.
3 భగవంతుడంటే ఏమిటో ఎక్కడున్నాలో తెలియని స్థితి	3 భగవంతుని గూర్చి ఇంతా అర్థం కాని స్థితి	3 భగవంతుని గూర్చి కొంత వరకు అర్థం చేసుకున్నా పూర్తిగా అర్థంకాని స్థితి	3 భగవంతుని పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్న స్థితి
4 భగవంతుని అర్థించేది. యోచించేది.	4 భగవంతుని పాగడ్లతో వశం చేసుకోవచ్చని భావించేది.	4 భగవంతుని దర్శించాలని ఆరాటపడి చేసే విఫల ప్రయత్నం.	4 భగవంతుని స్థితి అర్థం చేసుకుని స్వయంవిధాన ద్వారా భగవదను భూతి పొందేది.

పూజ	సాక్షాత్తం	నామ జపం (మంత్ర జపం)	ధ్యానం
5. కష్టపడని వాడు.	5. కష్టపడేవాడు	5. చెమటోద్దేవాడు	5. సాధించడానికి రక్షం చిందించేవాడు
6. ఎన్ని వందల జన్మలెక్కి నా, భగవంతుని తెలుసుకోలేదు.	6. ఎన్ని జన్మలు ఎక్కినా ప్రభుత్వం విఫలమవుతుంది.	6. ఎన్ని జన్మలు ప్రయత్నించిన తర్వాత ఇది మార్గం కాదని తెలుసుకుంటాడు.	6. నరైన మార్గం కాబట్టి భగవత్ స్థితిని పొందు కాదు.
7. హింస చేస్తాడు.	7. హింస చేస్తాడు	7. హింస చెయ్యడు.	7. సేవ చేస్తాడు.
8. తోలకల గురించి చేసేది.	8. అనుచున్నది తోలకగా తీరాల్సి చేసేది.	8. దుష్టా నివారణ కోసం చేసేది.	8. జీవిత లక్ష్యం తోసం చేసేది.
9. గుణాలు మారవు - మనస్సును శుద్ధి పరిచేది.	9. గుణాలు మారవు - మనస్సును శుద్ధి పరిచేది.	9. గుణాలు మారాయనుకు కుంటాడు కానీ మారదు. మనస్సును శుద్ధి పరిచేది.	9. గుణాలు పూర్తిగా మార తాయి అప్పుడు శుద్ధి పరిచేది.
10. జీవితంలో మార్పు ఉండదు - దుష్టా నివారణ కాదు.	10. మార్పు ఉండదు - దుష్టా నివారణ కాదు	10. పూర్తిగా మార్పు కనిపిస్తుంది. దుష్టా నివారణ అయిపోవు గా ఉంటుంది.	10. పూర్తిగా మార్పు చెందు కాదు. శాశ్వతంగా దుః ఖ నివారణ అవుతుంది.
11. శారీరకం, రోగాలు వినివు.	11. శారీరకం రోగాలు వినివు.	11. మూలగుళికం రోగాలు వినివు.	11 అధ్యక్షికు, రోగాలు పూర్తిగా నయమవుతాయి.
12. ప్రాథమికం, సామాన్యములు చేసేది	12. మూర్ఖమికం, పండితులు చేసేది.	12 ఉత్తమం, వేదాంతాలు చేసేది.	12 ఉత్తమోత్తమం, యోగు లు చేసేది.

పూత	సాక్షి	నామ జాపం (సంకల్ప జాపం)	ధ్యానం
13. కల్యాణ ద్వైపాలు ఉంటాయి.	13. కల్యాణ ద్వైపాలు ఉంటాయి.	13. కల్యాణ ద్వైపాలు శోభించు శోభనశక్తి ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది.	13. కల్యాణ ద్వైపాలు పుండవవు.
14. నామమే భగవంతుడు మేరు అని జాపితం కావడానికి నామ నష్టమనాడే భగవంతుడు ఉంటాడు.	14. భగవంతుడు మేరు అని జాపితం ఉంటాడు.	14. భగవంతుడు మేరు అని జాపితం ఉంటాడు.	14. నామ భగవంతుడు మేరు అని జాపితం ఉంటాడు.
15. కల్యాణ జీవితాన్ని శక్తిని నష్టపరిచాడు ఫలితం నష్టం.	15. ఫలితం నామనష్టం.	15. ఫలితం నామనష్టం.	15. జీవితాన్ని కల్యాణ శక్తిని నష్టపరిచాడు మేరు అని జాపితం ఉంటాడు.
16. లోనిదంతా ఉన్నదనుకుంటుంటే నష్టం తెలియని స్థితి.	16. నష్టం తెలియని స్థితి.	16. లోనిది, ఉన్నది తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.	16. లోనిదంతా ఉన్నదనుకుంటుంటే నష్టం తెలియని స్థితి.
17. ప్రారంభ జన్మలు నష్టం నష్టం ఉంటాయి. నష్టం నష్టం ఉంటాయి. నష్టం నష్టం ఉంటాయి.	17. ఎదిగిన జన్మలు నష్టం నష్టం ఉంటాయి. ముగిసిన జన్మలు నష్టం నష్టం ఉంటాయి.	17. అనుభవం ముగిసిన జన్మలు నష్టం నష్టం ఉంటాయి.	17. చివరి జన్మలు నష్టం నష్టం ఉంటాయి.
18. కర్మలు విస్తృత జన్మలు పెరుగుతాయి. బంధాన్ని కలుగ చేస్తుంది.	18. కర్మలు విస్తృత జన్మలు పెరుగుతాయి. బంధాన్ని కలుగ చేస్తుంది.	18. కర్మలు విస్తృత జన్మలు పెరుగుతాయి. బంధాన్ని కలుగ చేస్తుంది.	18. కర్మలు రహితమవుతాయి. బంధం విముక్తిని చేస్తుంది.

"2013 నాటికీ ప్రపంచ స్థితి ఎలా వుంటుందంటే?"

అది 2013 జనవరి నెల బ్రష్టర్ని పత్రిక బెంగుళూరులోని మైత్రేయ బుద్ధా ధ్యాన విద్య విశ్వాలయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు. అప్పటికే ఆయన ధ్యాన జగత్ విజయవంతంగా పూర్తయిన సందర్భంగా వదలొందు రోజులు (21 నుండి 31 డిసెంబరు 2012) విజయోత్సవాలు అత్యంత నైభవంగా కనీవనీ ఎరుగని రీతిలో ముగించుకుని వచ్చారు. ఆయన ముఖంలో నేను అనుకున్నదంతా సాధించాను అన్న తృప్తి ఆనందం కనిపిస్తున్నాయి.

బ్రష్టర్ని పత్రిక ధ్యాన జగత్ దిగ్విజయంగా పూర్తి చేసుకుని వచ్చారని తెలిసి ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి అక్షల సంఖ్యలో ధ్యానులు వచ్చి ఆయన దర్శనం చేసుకుని వెళ్తున్నారు. చాలా మంది అక్కడే ఉండిపోయారు కూడా. అప్పుడు పత్రికారీకి ఒక ఆలోచన వచ్చింది. తాను నిర్మించిన ధ్యాన జగత్ ఎలా వుందో తెలుసుకోవాలనిపించింది. వెంటనే ఆయన భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన కొందరి అధ్యక్షులు తీసుకుని ఆ ప్రాంతాలకు కొంతమంది పరమిడి మాష్టర్లును, ఏదో చెప్పి వంటించారు ఆ మాష్టర్లు అంతా ఆ ప్రాంతాలకు వెళ్లి తిరిగి వచ్చి అంతా పత్రికారీకి అక్షరం కలిగించేటట్లుగా ఒకే విధంగా చెప్పారు.

ఇంకాకీ జరిగిందేమిటంటే పరమిడి మాష్టర్లు అత్రస తీసుకున్న వారందరి ఇళ్లకు వెళ్లి ఈ విధంగా చెప్పారట. అప్పుడు వారికి ఆ కుటుంబం నుండి ఈ విధమైన సమాధానం వచ్చిందట. మొదట మీరు ఆ యింటికి వెళ్ళగానే ఎదురైన పనిమనిషితో మీ యజమాని కుమారుడు బెంగుళూరులో చనిపోయాడు, విషయం చెప్పటానికి వచ్చాను. అన్నప్పుడు ఆ పని మనిషి పుట్టినవాడు ఎప్పటికైనా మరణించవలసిందే కదా ? అని మాములాగా చెప్పిందట.

తరువాత ఈ మాష్టరు, ఆయన తండ్రి దగ్గరకు వెళ్లి మీ కుమారుడు చనిపోయాడని చెప్పిందట. అప్పుడు ఆయన ఎక్కడెక్కడి నుండో పక్షులన్నీ వచ్చి రాత్రి ఒక చెట్టుమీద విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. మరునాటి ఉదయం మరల తలో దిక్కుకు పోతాయి. మానవ జీవితం కూడా అలాంటిదే కదా? ఒక రాత్రి లాంటిదే ఈ మానవ జన్మ ఎక్కడెక్కడి నుండో వస్తారు మరల ఎవరి దారిని వారు వెళ్ళిపోతారు అని మాములాగా చెప్పిందట.

తరువాత ఈ పీఠమీదే మాష్టరు ఆయన కల్లని కలిసి ఈ విషయం చెప్పాడట. అప్పుడు ఆమె బాటసారులు అనేక ప్రాంతాల నుండి వచ్చి ఒక సత్తంలో కలిసి, వారి పనులు చూసుకుని మరల ఎవరి దారిని వారు వెళ్ళిపోతారు కదా! అలాగే జీవులు మోక్షానికి పోయే దారిలో ఇలా భూలోకమనే సత్తంలో కలుసుకుంటారు! మరల ఎవరి దారిని వారు వెళ్ళిపోతారు ఇందులో ఏముంది నాయనా! అని ఆమె కూడా మాములుగానే చెప్పిందట.

తరువాత ఈ మాష్టరు ఆయన భార్య దగ్గరకు వెళ్ళి ఈ విషయం చెప్పాడట. అప్పుడు ఆమె వేరువేరు అడవులలో చెట్లు కొమ్మలు నదీ ప్రవాహంలో కలిసి, మరల వేరై చివరకు సముద్రంలో కలుస్తాయి. మానవ జీవితమంటే అంతే కదా! అని చెప్పిందట.

ఇది విన్న ఆ మాష్టర్లు వారంతా ధ్యానం చెయ్యటం వలన జ్ఞానులైనారు! అందుచేత వారంతా జీవిత సత్యాన్ని తెలుసుకున్నారు అని భావించి తిరిగి బెంగుళూరు వచ్చి వారి అబ్బాయితో మీ కుటుంబమంతా ఏక్కిడెంటులో చనిపోయారట అని చెప్పాడు. అప్పుడు అతను రాత్రి కలలో చూసినవన్నీ నిజమని గుమ్మి వాటి తోసం పరితపించటం అజ్ఞానం కాదా! ఈ భార్యబిడ్డలు, కుటుంబం, సంపదలు, విశ్వర్థం అన్నీ కలల వంటినే కదా? వాటి తోసం పరితపించటం కలలో చూసిన వాటి తోసం పరితపించటం లాంటిదే అవుతుంది! అని చెప్పే సరికి ఆ మాష్టరు అశ్చర్యచకితుడై పత్రి గారు "ధ్యానం" లోకంలోని వారిని ఎంత జ్ఞాన వంతులుగా చేసిందో చూసి ఆనందభరితుడై ఇదే విషయాన్ని పత్రికారికి తెలియ చేశాడు.

అది విన్న పత్రి గారు తన జీవిత లక్ష్యం నెరవేరిందని, అగుకున్న ప్రకారం ధ్యాన జగత్ సాధించగలిగామని అక్కడ వున్నవారందరి చేత చప్పట్లు కొట్టించారు.

ధ్యాన సూక్తి :

సర్వాంగ సుందరుడు కాదు,
ధ్యానం చేసే వాడే సుందరుడు.

"ఇతరులు కాదు - ముందు మనం బాగుపడాలి"

ఏ గురువులైనా, వేదాంకులైనా కొన్ని విషయాలు బోధించినప్పుడు ఇంచుమించు అందరు అనే మాట ఇవే. ఆ మహానుభావుడు చెప్పినట్లు ఎవరు నడుచుకుంటారు? అలా చేస్తే లోకం ఇలా వుంటుందా? ఎప్పుడో బాగుపడి వుండేది? వినడమే కానీ ఎవరూ ఆచరించడం లేదు. ఎన్ని చెప్పినా ఏం ప్రయోజనం? అని నిట్టూరుస్తూంటారు. ఇతరుల గురించి ఆవేదన చెందుకుంటారు.

అంత కాకుండా ఇంకా ఇలా అంటూంటారు. వినే వారే కానీ ఆచరించే వారు ఎవరున్నారు? ఆ మహాత్ములు చెప్పినట్లు అంకా ఆచరిస్తే ప్రపంచం ఎప్పుడో బాగుపడి ఉండేది. మీరు ఇన్ని చెప్పుకున్నారు. ఎవరు అర్థం చేసుకుంటారు చెప్పండి అని అంటూంటారు.

అలాగే జీవ హింస చెయ్యద్దు మాంసభక్షణ మానండి. హింస చెయ్యకండి అని ఎవరైనా చెప్తే మీరు ఇలా అంటారు. ఎన్ని చెప్పినా ఈ లోకాన్ని ఎవరు మార్చగలరు చెప్పండి. ఎన్నో వందల సంవత్సరాల నుండి ఇది ఆచారంగా వస్తుంది. అంత కొదు వాటి మీదే ఆధారపడి ఎంతో మంది జీవిస్తున్నారు. ఆ వృత్తి లేకపోతే వారి జీవితం ఎలా చెప్పండి? మనం వద్దంటే మానేస్తారా? అని అంటారు.

ఇంకా ఏమైనా మంచి విషయాలు, ఆచరణాత్మకమైన విషయాలు చెప్తే, ఇవన్నీ ఎవరు ఆలోచిస్తున్నారు చెప్పండి? ఎవరు ఆచరిస్తున్నారు చెప్పండి? నిజంగా అందరూ ఇవన్నీ ఆచరిస్తే అంతరిక్షా ఇంకేం కావాలి చెప్పండి? అని అనడం చూస్తున్నారు.

ఇంతకీ చెప్పేదేమిటంటే పెద్ద వారు ఎవరు వచ్చినా, గురువులు వచ్చినా, వారు కొన్ని మంచి విషయాలు బోధించటానికే వస్తారు. అది వినటానికి వెళ్ళే వారు కూడా, వారి నుంచి మంచి విషయాలు తెలుసుకోవటానికే వెళతారు. కానీ విన వారు ఆ పెద్దలు చెప్పేది లోకం గురించే చెప్పుకున్నట్లుగా భావిస్తారు. అంతే కానీ వారు చెప్పేది తమ కోసమేనని అనుకోరు. తాను వెళ్ళింది తాను మారడం కోసమేనని ఆలోచించరు.

అలా తాను నేర్చుకుని తన లోపాలు సవరించుకుని, తాను మంచిమార్గంలో పయనించడానికి, తన జీవితంలో మంచి ఫలితాలు పొందటానికే తాను అక్కడకు వెళ్ళానని భావించరు. తన జీవితంలో మంచి మార్పు కోసమే తాను వారు చెప్పిన విషయాలు విన్నానని భావించరు. వారు చెప్పే మంచి అంకా తాను ఆచరిస్తున్నానా? లేదా? అని ఆలోచించరు.

మరి వారు చెప్పేవన్నీ మంచివైనప్పుడు లోకమంతా ఆచరించాలని భావిస్తున్నప్పుడు అది తాను ఆచరిస్తున్నావా? లేదా? అని ఎందుకు ఆలోచించరు? ఎంతసేపూ వారు చెప్పేదంతా లోకం కోసమే కానీ, తన కోసం కాదన్నట్లుగా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తారు? లోకం పొడైపోతుందని, లోకం మీద జాలి చూపిస్తారు కానీ తాను పొడైపోతున్నానని తన మీద జాలి ఎందుకు చూపించుకోలేరు? ఎంతసేపూ లోకం మూలాలని భావిస్తారు, లోకం బాగుపడాలని అంటారు కానీ తాను బాగుపడటానికి ప్రయత్నించరు తాను మారడానికి ప్రయత్నించరు.

అలా ఎవరికి వారు ఎంతసేపూ లోకమార్పు, ఇతరుల మార్పు గురించి ఆలోచిస్తూ తమ మార్పు కోసం ప్రయత్నించకపోవటం వల్ల లోకం ఇంకా ఇంకా ఇలా దిగజారిపోతుందని గ్రహించలేకపోతున్నాం. అందుచేత లోకం మారలనుకునే ముందు, మనం మూలాలని తెలుసుకోవాలి. “ఎవరికి వారు మారితేనే లోకం మారుతుంది” అందుచేతనంటే మనం కూడా లోకంలో ఒకదే కనుక, అందుచేత ముందు మనం మన గురించే ఆలోచించాలి, ఇతరుల గురించి ఆవేదన చెందనవసరం లేదు. మన గురించే ఆవేదన చెందాలి. ముందు మనం బాగుపడాలి.

అందుచేత పెద్దలు చెప్పేది మన గురించేనని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇతరుల గురించి మనం ఆలోచించవలసిన పని లేదు. మన గురించి ఆలోచించితే చాలు. మనం బాగుపడితే లోకం బాగుపడినట్లే. అసలు మన గురించి, మన జీవితం గురించి తెలుసుకోవలసినవే చాలా ఉన్నాయి. అంతేకాదు మన గురించి మనకు తెలిసింది చాలా స్వల్పం. అందుచేత మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

మనం బాగుపడాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే “శ్వాసమీద ధ్యాన ధ్యానం చెయ్యడం” ధ్యానం చేస్తేనే మనం బాగుపడతాం అలా ఎవరికి వారు బాగుపడితే లోకమే బాగుపడుతుంది.

ధ్యాన సూక్తి :

బిర్ల లడగకపోయినా తల్లి ఇచ్చినట్లు,
ధ్యానం అడగకపోయినా ఫలితాలు ఇస్తుంది.

“మాగోవులంతా ఒక్కటే - వారి మాగోసోక స్థితిలే వేరు”

శారీరకంగా చూస్తే మాగోవులంతా ఒకేలా వుంటారు. ఒకరు ఎలా ఉన్నారో అందరూ అలాగే ఉంటారు. అంటే చేతులు, కాళ్ళు, ఇంద్రియాలు మనస్సు బుద్ధి అన్ని అందరికీ ఉన్నాయి. కాని ప్రవర్తనలో, ఆలోచనలలో, పనులలో, గుణాలలో, అలవాట్లలో ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంది.

వారి ప్రవర్తన వారి మనస్సు యొక్క గుణాలను బట్టి వుంటుంది. అంటే మాగోవులలోని భిన్నమైన ప్రవర్తనకు మూలకారణం వారి మనస్సు. అంటే మనస్సు సరిగా ఉంటే అన్ని సరిగ్గా ఉంటాయి. లేకపోతే జీవితమంతా అస్తవ్యస్తంగా ఉంటుంది.

వారి మాగోసోక స్థితిని బట్టి వారిని పిలుస్తుంటాం. వారికి తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేర్లు ఉన్నా వారి గుణాలను బట్టి కూడా వారిని పిలుస్తుంటాం. కొంతమందికి మనస్సు ఎదగదు. వారికి ఎంత వయస్సు వచ్చినా చిన్న పిల్లవాడిలా ప్రవర్తిస్తూంటారు. చెప్పింది అర్థం చేసుకోలేరు. ఇటువంటి వారిని మాగోసోక వికలాంగులు అంటాం.

ఇంకా కొంతమంది జీవితంలో భరించలేని కష్టాల వల్ల మనస్సు గాయమై విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తూంటారు. వీరిని మాగోసోక రోగులు, లేక మనస్సు స్థిమితం లేని వాళ్ళు అంటాం. పిచ్చివాళ్ళు అని కూడా అంటాం. ఇది కూడా మనస్సు యొక్క స్థితి.

ఇంకా కొంతమంది ఇతరులను మాగోసోకంగా, శారీరకంగా హింసిస్తూ వారు బాధపడుతుంటే తాము ఆనందిస్తూ రాక్షసుడిలా ప్రవర్తిస్తుంటారు. వీరిని శాడిస్టు అంటాం. పైశాచిక మనస్తత్వం గల వారు అంటాం.

కొంతమంది మనస్సు పూర్తిగా స్వార్థపూరితంగా వుంటుంది. వారు తమ స్వేచ్ఛాభం కోసం, ఆనందం కోసం ఇతరులను అన్ని రకాలుగా దోచుకుంటారు మోసగిస్తారు. వీరిని స్వార్థవరులంటాం లేక స్వార్థపూరితమైన మనస్సుడిగా పేర్కొంటాం.

కొంతమంది ఇతరులకు మేలు చేయరు, ఎవరికి చిల్లిగవ్వ కూడా ఇవ్వరు. ఇటువంటి మనస్తత్వం గల వారిని లోభి అంటాం. ఇంకా కొంతమంది ఎన్ని చెప్పినా అర్థం చేసుకోరు. చేయకూడని పనులు

చేస్తూంటారు. ఇలాంటి వారిని మూర్ఖులు అంటారు. మూర్ఖ మనస్సుత్వం కలివారంటారు. అలాగే ఎవరిని చూసినా అనూయ పడి, అందరినీ ద్వేషించే మనస్తత్వం గల వారిని అనూయా వరులంటారు.

ప్రతి చిన్న విషయానికి తోవగించుకునే వాడిని ముక్కిరి అంటారు. తోపిట్ట మనస్సు అంటారు. అలాగే ప్రతి విషయంలో కఠినంగా ప్రవర్తిస్తూ దయ, జాలి చూపించని వాడిని కఠినాత్ముడు లేక కఠిన మనస్సుడు అంటారు. తొంతమంది స్త్రీలను చూడగానే వికారమైన చేష్టలు చేస్తూ ఎంతసేపూ స్త్రీ సంవర్కం తోనం చూసేవాడిని కామాంధుడు అంటారు. కామపూరితమైన మనస్సు కలివాడు అంటారు.

అలాగే మంచి పనులు చేసే వారిని మంచి మనస్సున్న వాడు అంటారు. చిన్న సంఘటన చూసినా చలించి, స్పందించే వారి మనస్సును వెన్నతో పోలుస్తారు. అంటే వెన్నలాంటి మనస్సు అంటారు. అలా మంచి మనస్సు గల వారు ఎన్నో మంచి పనులు చేస్తారు. ఇతరులకు మేలు చేస్తారు. ప్రేమ, దయ, కరుణ కలిగి ఉంటారు. మంచి నడవడిక, మంచి గుణాలు కలిగి ఉంటారు. అందరి ప్రశంసలు, మన్ననలు పొందుతారు. అందుచేత మానవుల రకరకాల ప్రవర్తనకు వారి మనస్సే కారణం.

మరి అటువంటి మనస్సు యొక్క వనితి రాని గుణాలు తొలగించి, మనస్సును శుద్ధి చేయాలన్నా మనస్సులోని మురికి తొలగించాలన్నా మనస్సును నిర్మలం చేయాలన్నా ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. శరీరాన్ని ఇంద్రియాలను నియంత్రించగలం. కాని మనస్సును సరిచేయడం ఎవరి వల్లా కాదు. ఒక్క ధ్యానం వల్లనే మనస్సు ప్రశాంతమై, శుద్ధమై, స్వచ్ఛంగా మారుతుంది. ధ్యాన సాధన వల్ల ఎటువంటి చెడుగుణాలు పుష్క వారైనా మంచి వారిగా మారతారు. ధ్యానం చేస్తే లోకంలో అంతా మంచి పాళ్ళే ఉంటారు. దేశమే రామరాజ్యంగా మారుతుంది.

ధ్యాన సూక్తి :

బల్బు వెలిగాలంటే స్వీచే వెయ్యాలి. అలాగే జ్ఞానం కలిగాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

“అవసరాలు - కోరికలు”

అవసరాలు శరీరానికి సంబంధించినవి. కోరికలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. శరీరం ఉంది కాబట్టి శారీరక అవసరాలు తీర్చుకోవటం తప్పనిసరి. కాని కోరికలు కోరటం అన్నది అత్యుచ అవుతుంది. అవసరాలు సమంజసం. కోరికలు అసమంజసం. అవసరాలు మనకు ఇష్టమిదిని కలుగ చేయవు. కాని కోరికలు దుఃఖాన్ని, బాధల్ని, నమస్కర్ని కలిగిస్తాయి. అందుచేత దుఃఖాన్ని కలుగ చేసే కోరికల్ని, అంటే కోరికలకు కారణమైన మనస్సును అదుపు చేయాలి. అప్పుడే సుఖ శాంతులతో జీవిస్తాం.

జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే శరీరం తప్పనిసరి. దానికి కొన్ని అవసరాలు ఉంటాయి. అవి తీర్చుకోవటం కూడా అవసరమే. జీవించటానికి ఆహారం అవసరం. కట్టుకోవటానికి బట్ట అవసరం. ఉండటానికి ఇల్లు అవసరం. అలాగే సంసారంలో భార్య అవసరం భర్తకు, భర్త అవసరం భార్యకు ఉంటుంది. అలాగే స్వప్న క్రమం జరగటానికి విల్లులు అవసరమే.

అవసరానికి మించి అనర్హ అత్యుచ అవుతుంది. అత్యుచ అనేక తప్పలు, పాపాలు చేయిస్తుంది. వాటివల్ల జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది.

ఆకలి వేసిగవుడు ఆహారం తీసుకోవడం అవసరమే, కానీ రుచులు కోరటం, అంతువులను చంపి తినటం, కనిపించినవి, చూసినవి ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఆకలి వున్నా లేకపోయినా, వీరలదాతా తినటం లాంటివన్నీ మనస్సు యొక్క కోరికే.

వస్త్రాలు ధరించటం అవసరమే. కాని ఖరీదైన వస్త్రాలు ధరించాలనుకోవటం, విలువైన వస్త్రాలు, నగలు ధరించి గొప్పగా కనబడాలనుకోవటం, అందరికంటే ఎక్కువగా ఉండాలనుకోవటం లాంటివన్నీ మనస్సు యొక్క కోరికే.

ఉండటానికి ఇల్లు అవసరమే కాని వ్యతిరేకత ఉండాలనుకోవడం, నాలుగు ఇళ్ళు కావాలనుకోవటం మనస్సు యొక్క కోరికే.

ప్రయాణం చేయటం అవసరమే కాని ఎ.సి లోను, ఏర్ షేన్ లోను ప్రయాణించాలనుకోవటం మనస్సు యొక్క కోరిక. ఇంట్లో బియ్యం, పప్పులు అయిపోతే కావాలనటం అవసరమే. కాని బంగారు పప్పులు, నగలు కోరటం అన్నది మనస్సు యొక్క కోరిక.

విశ్రాంతి కోసం, ఉల్లాసం కోసం టి.వి.లో శాస్త్రీయ సంగీతం

వినుటం, అధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు చూడటం అవసరమే కాని, నీలియల్ బ్లీమ్ కు పనులన్నీ మానేసి గంటల తరలిడి అక్కడే కూర్చోవటమన్నది మనస్సు యొక్క తోలికే.

వ్యాపారం కానీ, ఉద్యోగం కానీ, వృత్తి కానీ చేసే డబ్బు సంపాదించడం అవసరమే కాని తోట్లు, తోట్లు గడించాలనుకోవటం, దాని తోసం చేయకూడని పనులు, పాపాలు చేయటం, అసత్యాలు వలకడం, అధర్మంగా ప్రవర్తించడం మనస్సు యొక్క అత్యాశా పూరితమైన తోలికే. అటలాడటం అవసరమే. అక్రమంగా గెలవాలనుకోవటం తోలిక. అలా అవసరానికి మించి తోడేవన్నీ అత్యాశతో కూడినవే అవుతాయి.

మనస్సును అదుపు చేయలేక, అత్యాశకు లోనై నీతి తప్పి, ధర్మ విరుద్ధంగా ఏం చేసినా, ఆ పాపానికి, చేసిన కర్మలకు దుఃఖం అనుభవించవలసి వస్తుంది. ప్రస్తుతం మనం అనుభవించే దుఃఖాలకు ఇదే కారణం. అందుచేత శారీరక అవసరాలు తీర్చుకుంటూ ధ్యాన సాధన చేసి జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే మనస్సు శుద్ధి అవడం వల్ల తోలికలు వుండవు. తోలికలు జయించగలుగుతాం. ఆ రకంగా అత్యాశాపూరితమైన తోలికలు నివారించుకుంటూ, అవసరాలకు పరిమితమై జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకుంటాం.

ధ్యాన సూక్తి :

మజ్జిగ చలకగా చలకగా వెన్న లభించినట్లు,
ధ్యానం చెయ్యగా చెయ్యగా ఆనందం లభిస్తుంది.

“ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!”

లోకంలో సరైన విధంగా జీవించేవారు కొందరే ఉంటారు. సరైన విధంగా జీవించడమంటే జీవించి ఉన్నా చనిపోయినా లోకానికి ఉపయోగపడడం.

శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు, గౌతమ బుద్ధుడు, జీసస్, మహావీరుడు, గురునానక్, యోగి వేమన, రామకృష్ణ పరమహంస, యోగానంద పరమహంస, రమణ మహర్షి ఇలా ఎందరో మహాత్ములు, పరమాత్ములు వారు పున్నప్పటికీ కాకుండా వారి బోధలు వారు పరమపదించిన తరువాత కూడా మానవాళికి అదర్శంగా నిలుస్తున్నాయి.

సరైన జీవితం జీవించాలంటే ఎవరైనా వారిలాగే సమయాన్ని వృధా చేయకుండా, పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. వారంతా సమయాన్ని వారి కోసం కాకుండా లోకం కోసం దానం చేశారు. దానానికి మించిన ధర్మం లేదు. ధర్మమే పుణ్యం. అందుచేత అమూల్యమైన సమయాన్ని వృధా చేయకూడదు. పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. సమయాన్ని మీకోసం అంటే ఆత్మ కోసం ఉపయోగించాలి. లేదా లోకం కోసం దానం చెయ్యాలి. అలా చేసిన వారిదే సరైన జీవితం.

పుణ్యం సంపాదించటానికి ధనాన్నే దానం చేయగలసరం లేదు. బుద్ధిని ఉపయోగించినట్లైతే అమూల్యమైన సమయాన్ని కూడా దానం చెయ్యచ్చు. మహాత్ములు తమ సమయాన్ని ఒకదారి తరువాత వేరొక కార్యాన్ని సెరవేరుస్తూ లోక కल्याణం కోసం వెచ్చించేవారు. వారు తమకై తక్కువ సమయం కేటాయించుకునేవారు. మిగిలిన సమయాన్ని లోకకल्याణానికి ఉపయోగించేవారు.

మనం వృధా చేసే సమయం విలువ తెలుసుకుంటే మనమే ఆశ్చర్యపోతాం. “శిరీఫరహాద్” అనే ఆయన తన సమయాన్ని వెచ్చించి ఎటువంటి ధనం లేకుండా 32 షేక్ల దూరంలో పున్న చిన్న కాలనమను త్రవ్వి తీసుకురాగలిగాడంటే మనం, మన సమయాన్ని ఎంత వృధా చేస్తున్నామో గ్రహించవచ్చు.

ఆలోచించండి మనలో ఎంతమంది, సమయాన్ని లోకం కోసం కాకపోయినా తమ కోసం వినియోగిస్తున్నారు. అలా ఆలోచిస్తే రోజులో మనం చేసే పనులలో ఒక్కటి కూడా మనకు (ఆత్మకు) ఉపయోగించడం లేదు.

మనకు ఇవ్వబడిన విలువైన సమయాన్ని వృథా చేయకూడదు. “కోట్లు పోయినా తిరిగి సంపాదించవచ్చు కాని పోయిన సమయం తిరిగి రాదు” అన్నది సత్యం.

చేతిలో ఉన్న సమయాన్ని పోగొట్టుకుంటే ఎంత నష్టపోతామో జీసస్ ఈ విధంగా తెలియచేశారు. “గొప్ప విషయాన్ని పట్టుకోవటానికి ఎడమ చేయి సిద్ధంగా వుంటే దానితోనే పట్టుకోవాలి, కుడిచేయి సన్నద్ధమయ్యేసరికి ఏదో అడ్డం వచ్చి మంచి అవకాశం కాలిపోయే సరిస్థితి రావచ్చు” అందుచేత ఎడమచేతితోనే పని మొదలుపెట్టు అని చెప్పారు.

ప్రసవ సమయంలో అలశ్యం చేస్తే బాలింత, బిడ్డ ఇద్దరూ ప్రాణం కోల్పోవచ్చు. ఏక్స్టిడెంటులో దెబ్బ తిన్న వ్యక్తికి వైద్యం అలశ్యం చేస్తే ప్రాణాలు పోవచ్చు. ఇలా ఎన్నో విషయాలలో సమయం వుండనుకుంటే ఎన్నో నష్టాలు జరుగుతాయి. రామ తీర్థులు, స్వామి వివేకానందలాంటి మహాత్ములే వయస్సులో పరమపదించినపుడు, ఎవరు ఎంతవరకు జీవించి ఉంటారో ఎవరూ చెప్పలేరు. అందుచేత ఇంకా చాలా జీవితం ఉందని, ఇంకా చాలా సమయం ఉందని, ఉన్న అవకాశాన్ని, సమయాన్ని వృథా చేయకూడదు. సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

ఆత్మ సంబంధమైన కర్మలు చెయ్యాలి. అంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవాలి. వీలైనప్పుడు సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి.

అంతే కాకుండా ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు బోధించినా, ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నా, ధ్యాన యజ్ఞాలలో పాటు పంచుకున్నా, ధ్యానానికి సంబంధించి కరపత్రాలు, పుస్తకాలు అందరిచేతా చదివించినా, ఇతరులను ధ్యానులుగా, జ్ఞానులుగా చేయటానికి కృషి చేసినా, సమయాన్ని లోకం కోసం, లోక కళ్యాణం కోసం వినియోగించినట్టే మన సమయాన్ని దానం చేసినట్టే. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసినట్టే కద్యారా అంతులేని పుణ్యం సంపాదించుకున్న వారమవుతాం. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకున్న వారమవుతాం.

బ్రహ్మర్షి పత్రిక గారు బోధించేది. ఆచరించేది కూడ ఇదే వారి జీవితాన్ని చూస్తే వారు వారి సమయాన్ని లోకం కోసమే ఉపయోగిస్తున్నారు. అటువంటి మహానుభావుల నుంచి ఎంతో నేర్చుకోవాలి. అంకా సమయాన్ని అలా లోకం కోసం వినియోగిస్తే తొందరలోనే కలియుగం సత్కయుగంగా మారుతుంది.

“వీధైనా సాధించాలంటే కృషి చెయ్యాలి!”

ప్రపంచంలో ఎన్నో రంగాలలో అక్కున్నత స్థితికి ఎదిగిన వారున్నారు. ఎన్నో గొప్ప విజయాలు సాధించినవారున్నారు. విద్యలోనే కాదు, వ్యాపారంలో, ఆటలలో, పాటలలో, రాజకీయాలలో, నమాజు సేవలో, పొండిత్యంలో ఇలా అనేక రంగాలలో ఎంతో ఉన్నత స్థితికి చేరుకున్నవారున్నారు. కొంతమంది ఎన్నో సామాన్యత్యాలు చేసి ప్రపంచ రికార్డులు బ్రథలు కొట్టి “గిన్నీస్ బుక్”లో పేరు సంపాదించుకున్నవారున్నారు. వారి విజయాలకు వారి దీక్ష, పట్టుదల, అపారమైన కృషి కారణం. వారి లక్ష్యం మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించి, కృషి చేయడం వల్లే వారు అనుకున్నది సాధించగలిగారు.

అలాగే ధ్యానంలో ఎవరైనా మంచి స్థితి సంపాదించాలన్నా, అనుభవాలు పొందాలన్నా, మహాత్ములు, యోగులు చెప్పినవి సత్కాలని తెలుసుకోవాలన్నా, ధ్యాన సాధనలో కూడా కృషి చెయ్యాలి. అంటే కానీ రోజూ ఏదో మొక్కుబడిగా కానీపు కళ్ళు మూసుకుని ఈ రోజు ధ్యానం చేశాను కాబట్టి ఎంత లాభం వచ్చింది అని చూస్తే ప్రయోజనం లేదు.

మనం ఎంత సంపాదించినా తృప్తిలేకుండా ఇంకా ఇంకా అంటూ కష్టపడతాం. మన శక్తినంతా ఉపయోగించి కావలసిన దానికంటే అదనంగా సంపాదించినా ఇంకా కృషి చేస్తూనే ఉంటాం. కాని ధ్యానం విషయంలో మాత్రం కృషి పడిపోతాం.

శాశ్వతం కానివి సంపాదించడం కోసం అపార్థితులు కృషి చేస్తారు. కానీ మన సమస్త దుఃఖాలు దూరం చేసి, శాశ్వత ఫలితాలనిచ్చే ధ్యాన సాధనకు మాత్రం కొద్దిగా సమయం కేటాయించి కృషి పడిపోతాం. కష్టపడవలసిన దాని విషయంలో కష్టపడటం లేదు. అశాశ్వతమైన వాటి కోసం జీవితాంతం వృధా చేస్తున్నాం. అందుచేత ఏదో కొద్దిసేపు ధ్యానం చేసి కృషి పడకూడదు.

మనకు ధ్యానం ద్వారా జీవితంలో మంచి ఫలితాలు రావాలంటే అన్ని రంగాల్లో అందరూ కృషి చేసినట్లే ధ్యానంలో కూడా కృషి చెయ్యాలి. అసలు ధ్యానం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. ఏం చెయ్యాలి? తెలుసుకోవాలి. నియమాలు ఏమిటో వాటిని కూలంకషంగా అధ్యయనం

చెయ్యాలి. అనేక కోణాలలోనుంచి ధ్యానం మీద అవగాహన పెంచుకోవాలి. ధ్యానం అన్నది లక్ష్యంగా చేసుకోవాలి. ఆ లక్ష్యం మీద దృష్టి ఉంచాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి కృషి చెయ్యాలి. ఆ కృషి నిరంతరంగా సాగాలి. పట్టుదల వదలకూడదు. అప్పుడే ధ్యానంలో గురిమైన ఫలితాలు పొందుతాం

వ్యాపారం చేసేవాడు ఏదో ఒకసారి షాపుకు వెళ్ళి రాడు. అక్కడే వుండి ఎంతో కృషి చేస్తాడు. కష్టపడతాడు. అలాగే ధ్యానసాధనలో కూడా విశేష కృషి చెయ్యాలి. ధ్యానంతో పాటు యోగుల పుస్తకాలు చదవాలి. సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. ధ్యానం అందరికీ పంచాలి. అలా చేస్తే అధ్యాత్మిక మార్గంలో ఎంతో పురోగతి త్వరితగతిన సాధిస్తాం. ఇహ వరల్డ్లో అనుందంగా జీవిస్తాం.

ధ్యాన సూక్తులు :

చిన్నమర్రి విత్తనంలో పెద్ద వృక్షం దాగి ఉన్నట్లే,
చిన్న ధ్యాన సాధనలో అనుంతమైన శక్తి దాగి వుంది.

పిరమిడ్ ధ్యానుల తత్వ సారం

జవుడే దేవుడు	దేహమే దేహాలయం
శ్వాసే గురువు	సమయమే సాధన
సహనమే ప్రణామ	అనుభవమే జ్ఞానం
దానమే ధర్మం	ధర్మమే పుణ్యం
ధ్యానం - అంత - శ్వాసాధార - మీద - ధ్యానధార	

“ధ్యానం - మహాకామ్యదేయం”

పురుష జాతి కన్నా - స్త్రీ జాతి మిన్న !

పెద్దల కన్నా - చిన్నలు మిన్న !

పట్టణ వాసుల కన్నా - పల్లెవాసులు మిన్న !

ఆదంబరులు కన్నా - నిరాదంబరులు మిన్న !

పండిత మూర్ఖుల కన్నా - అపూయకులు మిన్న

ధ్యానులు కాని వారి కన్నా - ధ్యానులయిన వారు అతి మిన్న !!

మానవుల శక్తి అనంతమైనది అందులోను స్త్రీ శక్తి ఇంకా ఎక్కువ. స్త్రీ శక్తి స్వరూపిణి అంటారు. కానీ అంతా నిర్దిష్టమై ఉన్నవి. శక్తిని వికాసముగాని కష్టాలు వడుతున్నారు. దుఃఖాలు తెచ్చుకుంటున్నారు. నష్టాలు పొందుతున్నారు. మరి స్వయంగా దేవుణ్ణి మూసవడానికి ఈ గ్రహణం వీడాలంటే ధ్యానమే మార్గం. ధ్యానం అంటే మన శక్తిని మనం పెంపొందించుకోవడం. సహజంగానే శక్తి స్వరూపిణి అయిన స్త్రీకి ధ్యానం చెప్పుడం మరింత తేలిక. అక్ష యొక్క విశేషమైన శక్తి, నూటికి ఎనిమిది శాతం పురుష జాతిలో మూలాధార చక్రంలోను, స్త్రీ జాతికి మణిపూరక చక్రంలోను నిక్షిప్తమై ఉంది. అక్ష శక్తి బిన్నతః స్త్రీ జాతికి అప్పటికే రెండింతల అధిగమించి వుంది.

ధ్యానం చేయడం ద్వారా స్త్రీలంతా మరింత శక్తి స్వరూపిణిలై అన్ని రంగాలలో అభ్యుదయాన్ని అత్యంత త్వరితగతిని సాధిస్తారు.

ధ్యాన సాధనకు కావలసినది సహనమే. ధ్యాన సాధనకు కావలసినది తిరిగియు. ఈ రెండు స్త్రీ జాతికి పెన్నతో పెట్టిన విద్యలు. పుట్టుకతో తెచ్చుకున్న సుగుణాలు. ఈ రెండు సుగుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న స్త్రీ జాతికి ధ్యాన సాధన అన్నది పురుష జాతి కంటే ఎంతో తేలికైనది. మానవాళిని ధ్యానసాధనలో ముందుండి తీసుకు వెళ్ళే బాధ్యత స్త్రీ జాతిదే. స్త్రీ యొక్క ప్రత్యేకశోభ ధ్యానం ద్వారా ద్విగుణీకృతం, త్రిగుణీకృతం అవుతుంది.

స్త్రీ ధ్యాని అయితే పిల్లల పెంపకం సరైన విధంగా ఉంటుంది. స్త్రీ ధ్యాని కాకపోతే పిల్లల పెంపకం సరికాని విధంగా ఉంటుంది. మానవాళి మనుగడలో సరైన పిల్లల పెంపకం కన్నా మించింది లేదు.

అత్తజ్ఞానం, అత్త విజ్ఞానం, అజ్ఞానుభవం లేనిదే సరి అయిన పిల్లల పెంపకం అసంభవం.

ప్రతి స్త్రీ సరైన తల్లికావాలి! ఇప్పుడు ఉన్నవాళ్ళంతా చాలా వరకు సరికాని తల్లులే. పరలోక జ్ఞానం లేకుంటే ఇహలోక జీవనం దుఃఖదాయకమవుతుంది.

పరలోక జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేదే ధ్యానం. ఇహలోక జీవనాన్ని సుగమం చేసేదే ధ్యానం. పిల్లల్ని పుట్టించేది ప్రకృతి తల్లి. కానీ పిల్లల పెంపకం అన్నది మానవ మేధస్సు మీద ఆధారపడి ఉంది. ప్రతి స్త్రీ ఎలా తల్లి అయి వుందో అలాగే విధిగా అత్త విజ్ఞానాన్ని సంకరించుకోవాలి. స్త్రీలందరికీ ఇదే విశేష అవకాశం.

విజ్ఞాపన :- ధ్యానం ప్రతిరోజు విధిగా చేసి నిత్య జీవితంలో సకల దుఃఖాలను, సమస్యలను దూరం చేసుకుని సరిఅయిన పిల్లల పెంపకంలో విరాజిల్లుతూ సూతన మానవ ప్రపంచ సృష్టిని చేయుదురు గాక! ధ్యానం చాలా సులభం, అతి సరళం.

- బ్రహ్మర్షి పశ్చిమ



ధ్యానం చేసే పద్ధతి శ్వాసమీద ధ్యాన



ఎవరికీ తగిన సుఖానందంలో వారు హాయిగా కూర్చుని... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్ళు రెండూ మూసుకుని... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనిస్తూ వుండాలి!

మధ్యమధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు కట్టి వేస్తూ మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదకే... ధ్యాన మరల్చుతూ వుంటే.. క్రమ క్రమంగా... ఆలోచనా రహిత స్థితి కలుగుతుంది.... చిత్తవృత్తులు నిరోధించబడతాయి... మనస్సు నిర్విషయం, శూన్యం అయిపోతుంది. మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఇదే ధ్యాన స్థితి.

ఈ ఆలోచనా రహిత స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీ మండల, అజ్ఞానుభవాలను గమనిస్తూ వుండాలి. ఆ స్థితిలో విశ్వమయ ప్రాణశక్తి అహరంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీ మండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆ శక్తి వల్ల రోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. నాడీమండల శుద్ధి వల్ల కర్మలు పోతాయి.

ప్రతిరోజూ ఎవరి వయస్సు ఎంతుంటుందో... కనీసం అన్ని నిమిషాలు... తప్పనిసరిగా... రోజుకి రెండు సార్లుగా... ధ్యానం చేయాలి.



పిరమిడ్ ధ్యామేల 18 ఆదర్శ సూత్రాలు



1. నైనెన ధ్యానం... ఇంటి ఆనాపాననతి ధ్యానం... క్రమం తప్పకుండా చేయాలి, ఆనాపాననతి ధ్యానాన్ని అందరిచేతా చేయించాలి.
2. ఆత్మవిజ్ఞాన పుస్తకాలను విస్తారంగా చదవాలి... ఉదాహరణకు : స్వామీ రామా, యోగానంద పరమహంస, ఓషో, లోబ్ సాంగ్ రాంపా, కాస్టినెరా, జేన్ రాబర్ట్స్, రిచర్డ్ బాక్, అనీబెనెంట్, లిందా గుడ్మాన్, డీపక్ చోప్రా, బ్రయాన్ వైస్, సిల్వియా బ్రౌన్, చార్లరా మార్క్సిస్మాక్... మొదలైన మాస్టర్ల యొక్క అద్భుత గ్రంథాలు.
3. ధ్యానంలో కలిగే అనుభవాలను తోటి ధ్యానులతో విధిగా పంచుకోవాలి.
4. వీలయినంత వరకు మౌనాన్ని పాటించాలి.
5. పౌర్ణమి రాత్రులలో ధ్యానం తప్పనిసరి... వీలయినంత సామూహికంగా!
6. అవకాశం ఉన్న చోటల్లా పిరమిడ్ శక్తిని ఇతోధికంగా వినియోగించుకోవాలి!
7. మందులనూ, డాక్టర్లనూ నుర్సిహౌండ్! స్వీయ ధ్యాన శక్తితోనే, ఎవరిని వారే స్పృశ పరచుకోవాలి!
8. మాంసాహారం ముట్టకండి! కోడిగ్రండ్లు సైతం నిషేధం! కాఖాహారంలోనూ పరిమితాహారమే యుక్తం.
9. ప్రకృతితో సహజీవనం నెరపుతూ వుండాలి; అడవుల్లో, మనసేమల్లో విహార యాత్రలు, త్రెక్కింగ్లు అధికంగా చేస్తూండాలి.
10. ఆధ్యాత్మికతలో ప్రత్యేక వేషధారణ, నామధారణలు లేవు! నామాలు, బొట్టు తదితరాలు ససేమిరా వుండకూడదు!
11. చిన్ననాటి నుంచే పిల్లలకు ధ్యాన శిక్షణ విధిగా గడపాలి.
12. ఎవ్వరూ శిష్యులుగా వుండకూడదు... అందరూ మాస్టర్లుగానే విరాజిల్లాలి.
13. ధ్యాన శిక్షణా కార్యక్రమాల్లో దబ్బు లావాదేవీలు పెట్టుకోకూడదు.
14. విగ్రహారాధన కాదు! ఆత్మ ఆరాధనే ముక్తికి మార్గం! తీవించి వున్న మాస్టర్లనూ పూజించకూడదు.
15. స్వంత ఆత్మశక్తితోనే... సర్వ వ్యక్తిగత సమస్యలను, ఎప్పుటికప్పుడు పరిష్కరించు కుంటూ వుండాలి.
16. సాధారణ గృహస్థ జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపాలి.
17. అన్ని గ్రామాలలోనూ, అన్ని పట్టణాలలోనూ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలను విధిగా నెంకొల్పాలి.
18. ధ్యానానుభవాలనూ, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి విశేషాలనూ లిఖితపరచి విధిగా ప్రచురించాలి.

భుక్తి కోసం చదివే చదువు వేరు. ముక్తి కోసం చదివే చదువు వేరు.
భుక్తికోసం చదివే చదువుని 'ప్రాపంచిక విద్య' అంటారు. ముక్తి కోసం చదివే
చదువుని 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' అంటారు.

“కోటి విద్యలు కూటి కొరకే” అన్నట్లు మానవులు ఎన్ని విద్యలు
నేర్చుకున్నా అవి భుక్తికి, భోగాలకు ఉపయోగపడుతున్నాయి. కానీ దుఃఖాన్ని
నివారించలేక పోతున్నాయి.

కానీ 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' వల్ల జీవితం గురించిన అవగాహన
ఏర్పడుతుంది. ఇంకా రోగాలు, అశాంతి, భయం లాంటి జీవిత సమస్యలు
పరిష్కరించుకుంటాం. అంతేకాదు శాశ్వత ముక్తిని కూడా పొందుతాం.

జీవితానికి సంబంధించిన అలాంటి విద్యనే “**జీవిత శాస్త్రం**”
అంటారు.

నా ఆధ్యాత్మిక గురువైన “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” ఆశీస్సులతో అందరూ
ఆనందంగా జీవించటానికి ఈ “**జీవిత శాస్త్రం**” వ్రాయడం జరిగింది.

పాఠకులు సహృదయంతో స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తూ...



మీ...

తటవర్తి పీఠ రాఘవరావు